HEDVIG ^
MONTGOMERY

*Şapte papi simpli
pentru o copilărie de succes
în perioada şcolară*



Priită ^ Şcoa^

TRei

HEDVIG MONTGOMERY

Şapte papi simpli
pentru o copilărie de succes
în perioada şcolară



PtW& a^\e Şc°a^

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTARE:
Victor Popescu

ILUSTRAȚII ȘI DESIGN INTERIOR: Hanne Lavdal / Lovedales Studio
ILUSTRAȚIE COPERTĂ: Hanne Lavdal

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Carusel Multimedia

CORECTURĂ:
Irina Bolocaltu
Duşa Ursea-Boborel

Titlul original: Barneskolebarna 6–13 år. Syv enkle steg for å lykkes med oppdragelsen i læringens tid
Autor: Hedvig Montgomery

Published by agreement with Salomonsson Agency

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1153-8
ISBN (epub): 978-606-40-1406-1

HEDVIG MONTGOMERY

Şapte paşi simpli

pentru ***o*** *copilărie de succes Tn perioada şcolară*

6-13 ani

Traducere din limba norte-qiena
de Ivoni Serceanui



DifiSííid Purenfcinqul m-aglc. du dtidiuL Id CdLurd
Trei PaffiflíiViguíind^íc. 2Q1B TiiNpüi mi'rdccJeíű/:
0-2 ¿ni, 2ÖI9 *A/W tft qfătiififtâ: Z'íí* ¿mi, 2020

nC

CUPRINS

215 .... Copiii cu probleme speciale



ASCULTĂ-ȚI INIMA

Împachetezi totul în gentuța copilului, pui ultimele haine și sticla de apă, încerci să netezești un desen care s-a mototolit în dulăpior și apoi ieși pe ușa grădiniței pentru ultima dată. Și viața nu va mai fi niciodată la fel.

Anii de școală primară și gimnazială se întind pe o perioadă atât de lungă, încât copilul care zâmbește emoționat la aparatul de fotografiat în prima sa zi de școală este o persoană complet diferită de copilul care, șapte ani mai târziu, va fi gata pentru a merge la liceu[1].

Acum vei trece de la etapa în care copilul tău avea nevoie de tine tot timpul la etapa în care copilul își dă ochii peste cap de fiecare dată când îi spui ceva și apoi se închide în cameră. După câțiva ani de școală, copilul tău nu mai vrea să fie controlat. El trebuie să-și urmeze propria busolă, să-și asculte inima, să-și găsească drumul către viața lui de adult.

Întotdeauna am fost de părere că acești ani sunt foarte interesanți, pentru că îți oferă răspunsuri la atât de multe întrebări. Ce fel de prieteni va avea copilul tău? Ce îl va face să râdă? Ce fel de muzică îi va plăcea? Cum se va exprima personalitatea lui când va fi printre ceilalți?

Din mai multe puncte de vedere, este ușor să ai copii mici. Poți face ceea ce ți se pare ție că este bine și, de regulă, totul merge ca la carte. Dar cu cât copilul tău crește, cu atât mai mult trebuie să te gândești cum să vii în întâmpinarea lui.

ai
fii
IM
Pl
111
iii
m
t|!
lili

Acum copilul vrea sa ii ajuţi tu crearea propriei vieţi. Şi trebuie să ¡1 Înveţi cum sltşl urmeie inima.

Aceasta este a patra carte din seria ftareptiin^uimo^icşL abordeul un „saltcuantic” din viaţa copilului. Cu toţii purcedem În. aceeaşL LiJiturie, dar avem puncte de pornire diferite. L'nii copii nu sunt siguri de ei înşişi, alţii se nasc cu. o asertmtale de oeoprit. Unii provin dinn-o familie numeroasă, aiţii mi au decât un singur părinte. Indiferent de siluaţLa ta ca părinte, tu îţi cunoşti cel mai bine copilul. Tu eşti cel care trebuie să se asigurl că el duce o viaţă normali la Secare ii, u viaţi În

care copilul Îţi poale încerca forţele în siguranţa, peslru ca mal apoi si-şi poatâ începe viaţa de adulL

Scopul esle să-ţi ajuţL copilul *si* ajungi Într-un punct În care să ştie dneeste, În care poate si sporii tiu la ceva greşit şi do la ceva că este bine. ce crede El va trebui să ştie ce înseamnă s! iaci alierea corecţi. Şi atunci când va avea zilele mai proaste, el se va gSodi În sinea lui: .Oricum, eu am calităţile inele'.

Sper cil această carte vă vad de ajutor În perioada anilor de şcoala, 1P timpul marilor

schimbări cu care vi veţi confrunta. În uleie minunate, precum şi În cele groaznice.

Copilul are nevoie de un Început bun pentru vârsta adolescenţei şi pentru tot restul vieţii sale, iar acest bun început cnnsifi în a-l învăţa pe copil să-şi asculte inima.

Lectură plăcută! lied vig

MARELE PROIECT INTITULAT „CINE SUNT EU?”

ateasti vfirslă, copiit viatul 919e descurce sinjţuri. EL încep să întrevadă conturul vieţii pe cere o vor avea şl încep 91 iutredreasci adultul care vor deveni, fote ca ţi cum şi-ar ciula propriul]« colţişor în lumea cea nune. Pentru mulţi, găsirea acelui locşor presupune un

Pe parcursul anilor de şcoală, tuturor copiilor viaţa li se pane dificili tnlr-nn fel sau altul. Ei ajung uneori în situaţii pe care nu reuşesc 91 le prevadă, ii rănesc pe alţii şi 9unt răniţi, se îndrăgostesc, simt marea frică de a nu ii lăsaţi pe dinafară şi au nevoie să-şi fad prieteni. Au emoţii puternice ţi multe, dar le gestionează destul de neinspirat. $i, atunci cănd ceva nu merge bine, nn ţtiu cu adevărat ce să fad în acea privinţă.

Copilul tău vrea să se descurce singur, dar are nevoie ca tu să fii acolo până la capăt.

Acum Îţi aleg pmprin prieteni, îţi dobândesc pro/jrjiie liobbţuri ţi îţi descoperi drumul pe cere viaţa Îi l-a aţternut în faţl. Personalitatea lor începe în med serios si prind! contur şi devine importam pentru ei Hil-şi gSseasci locui în cadrul comunit!ţli mari, din afara familiei tor.

„Cine sunt eu cu adevlral?” se întreabă copilul. „Undeesle locul meu?” jCe iei de viaţi voltrâl?”

în mijlocul acestor probleme sntpale, ei sunt doar nişle novici.
Ei sunt lipsiţi de experienţa în lumea din ce în ce mai complicat! a temelor la matematici ţi a prieteniilor care se citeai! ţi se destram!. Acum, pentru prima dat!, ei se confrunt! direct cu multe dintre marile griji ale vieţii.

Prin urmare, copilul t!u devine ţi mat dependent de o tas! ţi o familie tn care s! se simt! bine ţi în siguranţa. El va avea nevoie de un teren ferm ţi de o legaturi stabil! eu vel Copiii, la aceast! vânt!, trebuie s! alb! sentimentul de apartenenţ!. Au nevoie de o-casă unde s! se simt! suficient de bine.

trw! viaurile dupi cjiţ aleargă în apeţii Ani tlU K rcţsSitîJiC ecdiuiv în sinul familiei. Copilul exploreael viaţa care va urina. Separarea a început. Va incejieţi etapa uţilor trântite şi a lacrimilor pe caro nimeni nu le înţelege cu adevlral. Vor avea loc certuri ţl vor fi aruncate cuvinte jignitoare care vor li rostite neintenţionat. Vor fi lucruri greu de spus, sentimente dificil de înţeles şl, uneori, o singurătate insposihil de suportat.

ta

Copilul tiu a început cBiSlofia ¡ndeplrtirii detine,tnsi nu o va face de un al slngu r.

CU cât tu. ca pirune, eşti ti iul conştient de proiectul .Cine sunt au?”, cu atât mai mult îl puţi ajute. Sarcina ta cate, pe de o parte, si-l ajuţi la nesifiişitele lucruri practice, cum ar S mersul la şcoaLi, cur&ţenia şi efectuarea temţW. în pim*. trebuit ri fit andu alunei tind li se modifici starea de spirit ţi ei nu ştiu eine sunt, fi ori de cile ori se simt excluzi şi singuri. Vor avea nevoie si stal lăngti ei şi si le şopteşti: „Ilar eu sunt aki şi te iubesc”. Se prea. poate ca un copil de şcoali primari si nu vi mai ţini de mini, dar are nevoie de voi la fel de uruit ca Înainte



CEI
ŞAPTE
PAŞI



0

ATAŞAMENTUL

Legătura de ataşa ipNeriJ este primul
„parentingului m dintre tei tante lagăn şi constituie paşi ai cheia în a ave a copii
simt bine singuri are se
„ dar şi în compania
celor din jurul lor, copii

oare se vor descurca hijie tn lumea adulţilor
de tare se apropie tot mai

Datorit! acestui ataşament, Într-o huni ii copilul tiu te va suna pe tine atunci când va (i fBcut o prostie sau când lucrurile nu vor A utere exact aţi cum s-sr fi aşteptat. Aceastâ conexiune special! ¡1 va proteja pe copil atuocl când !ntr-o ii îşi va pârlii camera, ini va împacheta lucrurile Ui cutii şi va lisa tn urmi n linişte pe cane nu al mai cunoscut-o pănl atunci.

Mai sunt câ(iva ani pâni atunci, inşi aceasti câliuirle a început

în primii şapte anide Şcnali, leeMuiu dintre vni ra. fi puii la *rea încercare. Tli şl copilul tâu veți ieşi dintr-o lume oarecum tndilsfi.

dintr-o bulă În cane ixri trăiţi acasă, şi veţi păşi într-o nouă viaţă, în care copilul va începe să ¡şi găsească locul în soclelale,tn cadrul clasei, tn gaşca de prieteni, În toate acesta diferite situaţii în care noi, oamenii, interacţionărn cu semenii noştri. Acum orizonturile vieţii încap să se deschidă.

tn scurt tirnp, duţă ¡ţi iei răgazul necesar şi eşti atrpl, vei vedea cum i se formează personalitatea. De-ahia acum vei vedea cu claritate pentru prima dată adevărata faţă a copilului tău şi vei şti cu ce fel de persoană trăieşti.

Şcolarul se descurcă singur În bună măsură, insă are nevoie de tine, casă Ai un neper lut al vieţii lui. Şi pentru prima dată Irebuie aă te arăţi vrednic de ataşamentul dintre voi. Nu este suficient doar aă fii prezent, trebuie să arăţi că eşti un adult demn de încredere, că eşti atenţia întâmplările din viaţa copilului şi că, la nevoie, ti sari În ajutor. Trebuie să fii o persoană care să-şi dedice timp pentru toate aceste lucruri

Copilul trebuie să fie convins că, indiferent de ce s-ar întâmpla acolo, În exterior, este plăcut să revină acasă la tLne.

Aceastl Irsăiură <3= ataşament are trei componente- într-sm fiel, sunt trei fire Implelile Într-o panglici. Lar tu eşti nevoit să le foloseşti

în anii de jounli primuTă, cele trei Ane nuri următoarele:

1. Alinarea

Copilul tău se va supăra acum din motive complet diferite. Acum nuli mai necăjesc umbrele înspăimântătoare, micile julituri sau vreo jucărie rătăcită. El a devenit mai Iscusii 1n a gestiona situaţiile în care lucrurile eu merg tocmai conform planurilor lui,

îflțS alinan-J erielj fel de ¡mpurtanii ţa Ipîiotţ, liunrţi a suferii o modificare. Acum este vorba despre LUI alt tip de alinare, mai avansat! dedata acrasbi- ¡P concordanţi m vjapi *oţjal3 ţeli sede*>3Inie copiilor, cu aceastl lume nou! a prieteniilor şl a şcolii, cotului tiu va avea nevoie da sprijin tn ceea ce priveşte relaţiile cu alţi oameni. Copiii sunttneep!torLtn domeniul relaţiilor sociale şi trebuie si înveţe cum s! gestionase tnate acele Lucruri care nu merg bine. Modul tn care II alinaţi li va ajuta si parcurg! tot acest drum.

Deoarece acum el înşişi înţeleg mult mei multe aspecte ale vieţii lor, vor avea oevoie de tine pentru a-i ajuta sl apmximeae adevlruî.

.[«□isc |D!-i ii* td sunt gris', pţsilr spune copilul, jn arest ţa*, deţi ar li uşor sl-i răspunzi „Nu este adevirat, nu eşti gras. Ar!ţi grozav”, nu aceasta este calea de urmat.

Copiii nu an nevoie ca hi si tragj concluzii pentru ei, ci si Le fit ailturl În trăirile lor ţi s! le arataţi calea spre reversul sentimentelor care-i nipldesc.

„Ce prostie!” i-nţi putea spune copilului dumnaavoistrl, apoi aţi putea adiuga: „Povesteşte-mi ce ţl-a spus, pentru ci mie mi se pare c!

în cuud în care copilul rate îngrijorat pentru ţi nU-şi fiiseşi* guma de şters, atunci cumponenta social! este ceea ceti sperie. Nu are nevoie sa aud! ci nu ate niclo Importanţi şi c! puteţi cumpăra una nou!, el are nevoie sa em]iatij,e?j cu el. Toate c! se teme c! i-aluat-o cineva din ghiozdan?

Atunci d poţi întreba: „O, ţi-a dispărut

guma de şters? Ce s-a întâmplat?" Aţi putea s! încercaţi a! aflaţi ce II deranjează cu adevirat legat de faptul ei radiera nu mai este acolo.

tn acezSlă elapă, alinarea presupune sil descoperi ee se awjunde în spatele problemei. Lumea a devenit mai complicei! peolru copil, iar asigurarea liniştii sale se transforma într-o provocare ţi mai mare.

Este foarte uşor ai ignori cauia neal! a supărâriL copilului şLs! alegi soluţia cea mai uţeart, spunându-i, spre exemplu: „N'u oonteaa!" sau „Lucrurile se vor rczoLva", în schimb, ar trebui si incerta iii uroni atenţie Ia ceea ce se afla în spatele problemei şi ar trebui să-ţ i aminteşti L! alinarea şt îndrumarea se suprapun în timpul acestor ani. Copilul are nevoie s! ii ştergi lacrimile, al îl calmexi ţi apoi sa li explici – sa El conduci prin peisajul social amplu ţi istovitor.

Din când În când, va avea nevoie si-l potriveşti piesele de puzxle pentru ca el si vad! imaginea de ansamblu. Arunci când copilul este supărat şi nu poate adormi, el are nevoie ca tu si Îţi dai seama ci asta se datoreaai lucrării de control pe care o va avea mâine – şi astfel 11 vei ajuta şi pe el să

înţeleagă ce se întâmplă, deoarece nu este sigur că poate să-şi dea seama de asta singur. Tli eşti cel cane ii conferă imaginea de ansamblu.

Z. Găsirea cercului relaţional

Apartenenţa Ea un grup aste marele praieel al vârstei şcolare ţi acest segmentai legăturii sufleteşti devine din ca tn ce mal important. Această nevoie da afiliere începe mal ales în jurul vârstei de nou! ani, când copii încep să îşi aleagă propriii prieteni în funcţie de cine Ee place şi cu cine se potrivesc. Acum îţi va descoperi copilul tâu locul, interesele şi gândurile. Toţi copiii au nevoie sa fac! parte din ceva. dintr-n comunitate în care se simt bine, indiferent ca este vorba despre un. club de şah, un cor sau o echipă de baschet.

A-ţi găsi calea În cadrul social înseamnă a te descoperi pe tine însuţi. Copilul ar trebui să îţi poată spune aceste vorbe: .Acesta sunt.
eu ţi sunt mulţumit cu ce sunt".
Identificarea propriului grup social asigură experienţa instantanee de a A cineva. Este un pnulact de bază şi, în acelaşi timp, destui de dureros. Unii copil SI vor duce la capăt fără dificultăţi, Işi vor descoperi

aptitudinile şi cercul de prieteni, În timp ce alţii se vxxr strădui mai mult şi II vor percepe ca fiind tot mai dificil.

Cu toţii trebuie să ne găsim grupul de care aparţinem. Acest fapt conferă sens vieţii noastre, dezvoltă sentimentul de apartenenţă şi ne ancorează. Ceea ce ii este necesar copilului vostru tn aceşti ani este noţiunea de viilor, o idee despre cum să işi tiăiasca viaţa, să ţtie că şi pentru el există un loc În această lume mare şi haotică.

întrucât copilul ite lanxeană în act^l major pTvieţl dr viaţă, rsteţu atât mal important ca el aă se simtă la 6el de sigur pe el ctr şf iraf. Indiferent de cum arată familia ta, Indiferent de cum a fost drumul până în prezent, acum trebuie să construieşti o temelie solidă pentru copilul tău. El ova purta în confruntarea lui cu lumea. El ar trebui să aibă un sentiment de apartenenţă, trebuie să ţtie că aveţi propriile voastre rltu- aLuri şi propriul ritm în cadrul fam ilie i ţi trebuie să ştie că are încă un loc bun unde să se poată întoarce, acolo unde el se simte în siguranţă. Este necesar ca undeva să se simtă acasă.

Copiii pol indura multe în lume dacă

legătura dintre voi este puternici şi frumoasă. Dar celor care se luptă să-ţi găsească locul atât în micuţa comunalele de acasă, cât şi În marea comunitate din exteriorul familiei li se poate părea destul de solicitant să devină nişte inşi

Când mă gândesc 1a aceşti ani, la tot acest proiect social, îmi imaginez un copil care construieşte un cort. Ceea ce al făcut până acum În viaţa copilului lâu a fost să fixezi stâlpul principal şi beţele care susţin cortul. Dar cortul este tn continuare dealul de mic, pânaa este lisat! – chiar dară oferă adăpost – şi e*te fnjm« si slaţl impreun! awlu. În presant, «lat! ioc doar pentru comutilLatea micuţ! de acnsil Dar apoi, în timpul anilor de şcoală, copilul – cu ajutorul tiu – va iaşi dan cort şl va găsi un teren solid În cane sil fixeie ancorele cortului. Copilul va descoperi medii sodaLe noi, prieteni noi şi, nu În ultimul rfind, arii de interes noi. Cortul devine mai mare şi mai rezistent odată cu filarea fiecărei ancore. Copilul trebuie să se întind! şi s! deschidă cortul, dar el «te în mod constant dependent de fundamentul pecete tu i-al puc, precum şi de sentimentul de siguranţă

din Interior. Este mai uşor să laşi lujnea să crease! atunci cSndştli ci eşti întotdeauna în siguranţă în interiorul cortului

Este posibil ca jnulţi părinţi să se simt! destul de neputincioşi În aţensLi perioadă. Unii ihliC iţa *e şiml- în Cajul Sn care copilul nu găseşte mediul pe care îl caut! acolo în exterior, ÎL va fi greu. Iar tu, ca părinte, vel descoperi ei al mai puţin control asupra modului în care copilul tău se recalibrează şl vel observa că tiu Îl poţi controla ca odinioară. Ani întâlnit mulţi părinţi care sunt disperaţi şi îşi pricesc copilul cum se zbate să-şi găsească locul. Este poate unul dintre cele mai rele sentimente simţite de către un părinte.

Adevărul este că posibilitatea ta de a-l ajuta este limitată. Rolul tău cel mai important este să le asiguri că micuţa voastră comunitate de acasă e puternică, dar ţi că esdstă siguranţă ţi călduri, iar vioi vă simţiţi b'fiţ ¡mpreuni- îtilr-o anumită măsuri, îl poţi ajut* pe copilul tău să-ţi găsească grupul potrivit şi să identifice ceea ce el va putea numi „oameni ca mine”. Poate ai puiea să-i arăţi oameni din medii diferite, poate ar

trebui să-ţi aminteşti că el nu e neapărat ca tine. Copilul tău merge la toate antrenamentele astea de folltal doar pentru tine? Oare tu eşti singurul cane se bucură cu adevărat cănd d aude cântând la vreun instrument?

Alunei sarcina ta este să-i îndrumi să găsească altceva, în loc să speri că el se va obişnui cu ceea ce ţi-ai dori tu să-i placă. Copilul este o altă fiinţă. Tu trebuie să fii pe fază ţi să observi ce nevoi sociale are copilul tău, ce pasiuni are şi unde ar putea găsi aceste aspecte. La ce se uită el pe YouTube? Oe-i place să meşterească de unu] singur? încearcă să observi direcţia în cireşe îndreaptă copilul şi încurajează-l.

Mulţi oameni găsesc anturaje noi pe internet. Deci fii atent ia ce se uită el ţl la ce îi place. Dar lără un contact real, o comunitate Online nu este de ajuns. Copiii sunt dependenţi de întâlnirea cu ceilalţi faţa În faţa, inclusiv la această vârstă.

Nu voi uita niciodată prima dată când u nul dintre Aii mei a mers eu mine înlr-o cafenea de jaaz într-o curte din Oslo. Lui Ei luase destul de mult timp până a descoperit locul în cane se integra: doar

acolo, printre toţi adulţii aceia pasionaţi de muzică, ml s-a părut că văd o fereastră deschlzându-se înspre viaţa care El aştepta. Existau locuri la care să se integrale, Iar el ştia deja asta, ştia că totul va ii bine.

3. FII alături de copilul tău

Ilacă doreşti să reuşeşti Într-adevăr sâ-ţi înţelegi copilul şl să te conectezi la sentimentele oare vor urjna, atonei eşti nevoit sa Înţelegi care este miza jocului: procesul prin care copilul descoperă dimensiunea sociala înseamnă unul dintre aspectele esenţiale ale vieţii, precum a-ţl face prieteni, a-ţi eonstruL o viaţă tn aiâra căminului şl a te adapta. Teama de eşec poate să fie Ins! destul de dureroasă.

Ca adult, încearcă să păşeşti alături de copilul tiu alunei când întâmpin! aceste sentimente puternice şi când trece prin aceste procese destul de dramatice.

Copilul tău se va lupta cu lucruri care poate pentru tioe sunt simple. Poate seva bloca În nişte situaţii care ţie ţl se par complet inutile. Dar nu are nlciun sens s! abordezi acest subiect priu prisma logicii tale de adult. Atunci, copilul tău se va simţi

şl mai ciudalsau poate chiar ca un ratat.

în Jicele momente, cripiliil tău are nevnie să audă de la tine atfUi:

„Oh, da? Aşa te simţi acum? Nu-mi sună prea distractiv. Dar poate va fi mai bine mâine, ce zici?”

Să lu!m. de esemplu, un copil de zece ani care este lăsat singur În curtea şcolii. „Este complet greşit el nimeni nu vrea să se Joace cu tine. Nimeni nu ar trebui să fie tratat aşa! Trebuie să reparăm asta”, spunem noi, adulţii, când stăm seara pe pat lângă copilul nostru.

Problema atunci este et nu ue conectăm la ceea ce se întâmplă, de Japt.în viaţa copilului. Nuli facilităm posibilitatea ca el a! găsească pe cineva cu ţajr să xe joace a doua H-¡indiimV, Sărim direct Lu un fel de soluţie ţi ii hlocăin pe copilul de zece ani tn ralul copilului „ciudat[1], cel care a rămas pe dinafară, chiar dacă nimeni nu ar IrebuL să fie tratat aţe.

Adevărul este că unii sunt lăsaţi pe dinafară, unii resimt uneori că sunt singuri ţi nebăgaţi În seamă. Aşa este lumea, iar copiii cunosc acest adevăr brutal mai bine decât

noi.

Pip few promisiuni pe nare nu k pot' ţine. începe prin a lăsa deoparte toate soluţiile oamenilor maturi şl continuă prin a-ţi asculta copilul vorbind despre sentimentele lui. Atund el se va simţi văzul şi înţeles. „Da, nu este în regulă să te simţi singur', aţi putea spune.

Apoi în faţa voastră se poate deschide o nouă cale. lucrurile pot A rezolvate. £ loc de mai bine.

Trebuie să menţii aprinsă flacăra speranţei pentru copilul tău până în momentul tn care el o va putea prelua.

Acum, ajutorul pe care L-l acorzi copilului este la fel de important ca sprijinul pe care i l-ai oferit pe când ere la grădiniţă. „Da, a fost un antrenament stupid debandhal. Dar ce crezi, poale ar trebui să încercăm din nou data viitoare când va fi şi Eiisabetb acolo?“

Este foarte uşor pentru copil să rămână blocaţi în sentimente negative. Poate că au dat-o în bară, poate au spus ceva nechibzuit de care ceilalţi colegi de la şenală au râs. Pe copil îi doare destul de tare atunci când sunt luaţi peste picior de alţi colpgi. Mulţi copii resimt asta şl nu ştiu cum să depăşească

momentul. Ei nu deţin incă acel buton pe care 11 au adulţii ţi pe care îl pot activa, spunându-şi: „Mda, ai făcut o preoţie, dar sigur se rezolvă'. Acest buton trebuie creat acum.

Sunt zăte ta care copilului nu i se permite să se joace, iar alte zile În care aude că cineva nu SI iubeşte la fel de mult şi În care simte că toată
lumea râde de el. Sunt iile În care se va simţi complet singur pe lume. Când copilul tiu este copleşit de ţoale aceste sentimente, el va roagă, de líLpt, unnilHirül lucru: „învaţj-mi ci vjaţa murise tU*I departe'.

Oare voi reuşi într-adevăr?

Poate că până acum drumul a fost greu pentru tine şi pentru copilul tău. Toate că te întrebi rit de bine vă merge vouă şl ce fel de legătură s-a formal între voi. Nu este intuldeauna atSI.de uşor să-ţi dat seajna exact unde vi aflaţi, dar unde lucruri devin clare atunci când vâ puneţi în minte să faceţi împreună lucruri bune. Atunci veţi putea povesti, atunci vă veţi putea uite unul la altul când şl când – cu suişurile şl coborâşurilederi cu zi – cu dragoste şi

înțelegere, iar copilul le va asculta, poate îţL va şl răspunde uneori. Va esdsta ceva Între voi, ceva ce il va face pe cnpil să se uite la tine şi să vină spre tine atunci când va avea nevoie de asta.

Există şi semne care vă spun că trebuie să lucraţi la legătura dintre voi. Poate că vă certaţi prea des şi apar tot timpul diverse discuţii în contradictoriu acasă? Poate că aşteptările tale referitoare la cum ar trebui să fie totul te-au făcui să nu-ţi veri copilul aşa cum este el de fapt? Toate că ceva scârţâie În relaţia voastră sau poate că lipseşte ceva din ea.

în ju**t ist, resptmwbililafea íiiLultlraima îţi revine ţie. Tu trebuie să regăseşti calea spre o legătură bunăînlre voi doL Nu este pnea târziu, deoarece copilăria este lungă-Munca pentru făurirea unei bune legături de ataşament se desfăşoară până În clipa În care copilul tău se mută de acasă.



DEVINO O CĂLĂUZĂ!

Peste câțiva ani, când copilul tău va fi adolescent, el nu te va mai asculta. Cel puțin nu în același mod ca în prezent.

Acum încă ești un educator pentru el, dar în adolescență vei fi – în cel mai bun caz – o călăuză. Ce relație veți avea atunci și ce rol vei juca tu de-a lungul adolescenței lui – aceste lucruri vor fi determinate de ceea ce se petrece chiar acum. Dacă nu ești alături de el în anii de școală primară și gimnazială, nu vei mai avea nicio șansă când va împlini treisprezece ani.

De aceea trebuie să încerci să fii cel care înțelege prin ce trece copilul tău acum. Tu ești cel care trebuie să-i facă viața de zi cu zi să funcționeze, tu va trebui să ai grijă de aspectele esențiale: suficient somn, mâncare adecvată, timp de odihnă.

Dacă te uiți la copilul tău și crezi că a devenit atât de mare și independent încât nu are nevoie de tine, atunci nu ești de ajutor. Trebuie să gestionezi toate lucrurile mărunte care alcătuiesc existența lui: trebuie să-l sprijini să se înscrie la diverse activități, trebuie să-l ajuți să-și facă temele, să-și găsească pantalonii și pantofii de care are nevoie. Poate că ți se pare un pic cam dificil ce spun acum, dar nu este suficient ca tu doar să faci aceste lucruri. Tu ești nevoit să înțelegi, în același timp, și cât de importante sunt aceste lucruri pentru copilul tău. El încă are nevoie de tine, chiar dacă nu simți asta tot timpul.

Acei părinți cărora li se permite să fie călăuze de-a lungul întregii copilării sunt cei care reușesc să-i spună copilului: „Îți înțeleg lumea și o s-o deslușim împreună".



CELE MAI FRECVENTE GREŞELI ALE PĂRINŢILOR

COPILUL DE 6 ANI

Are prea puţin timp de odihnă

lui are nevoie tfl se rega- **lie de odihnă mai mult**

WV ucrjdia. iar acolo eitlst-fl mufl* eeriMe noi # reguli pe *cart* trebuie *aă* le respecte. Toate acestea Imeamni cB el de joc liber, c 31 *u* de wmn. Ar fi bioe sâ ar|iepir putln Înainte de *l finscrie la activHâtl noi As-íeapíS pflnfi când s-d iAi$nu>1 cu rutina liselor de scoală si pânB

COPILUL DE 7-0 ANI

Prea puţine -opţiuni sl oportunităţi de dezvoltare

L-idceattâ varsta, CCplluKtt* Ir'r n faiB de c&utanr. «te Si CSutirea uflLMVK de tflrf JhMte **simți L3 apdrtine-. LiJi-l si Inter ct dlttne adiviUll, ifi cunoască MmenidiierHi ii sS vada medii difiiifce.Arrti-i cM di multe lucruri frumoase talstS. 5i nu te «repLa sa He- uri «opd-mlnune; bri chiar im fu dl = ir**

a, eitidujlt mai important penLrpn»Sil
tîu íJ áikuLlíid unul Onip decit si flidtumil siiviui-. UrmfctjtB cu atenţie ce auLmnell atraflejl Iii pemru ei un deienizariur de **drivnurl ílfnejurateüí'l.**



COPILUL DE 9-10 ANI
il ajuţi p»> puţin în duvillarea igdill

In mod automal tu cel care ae Intimpia aB ne în mrul lui el iţi cumlr sS'ţl oiieasti propriii prieteni. Poate e5 acel copil sunt dllerrţi de cel la cane i-ac II iiţtcplat flfnnţll lui. în acwi- ta

In curtea scolii ;i pe mediile aotlale. Urmireslfll copilul ţi ajuta i a» giaeaacS un nmbap ţ

etapa, eciata mulis nellnlale Într-o deja cate probabil a lunctionat leurte rtutnoa pini MU” I* nivel de grop iSngiţ. Tn precent copiii sunt mal atenţi
PBunBIoare nicl pentiu el, nici

pentru «rup. SI. nu, copilul Uu ou este nevinovat, ţi nlchinul

cu alţu. SI alunei le va *n* toane m*r as lacB ţi este un paa greţlt.



COPILUL DE 11-12 ANI

Tu o iei personal atunci când copilul tău se îndreaptă cu pași repezi înspre pubertate

Pubertatea se apropie și se resimte în tot corpul lor și în mintea lor. În curând se va petrece o mare schimbare. Ei aleargă și vorbesc mai puțin, și sunt mai iuți la mânie încă de pe acum. Aceasta este o perioadă prin care trebuie să treacă toți copiii. Nu au de ales. Cel mai important lucru este să continui să manifești interes pentru viața copilului tău. „Ce se întâmplă?" Ascultă ceea ce îți povestește, ascultă-l cu toată inima și fii ajutorul lui atunci când este necesar. Multe lucruri vor părea dificile. Acestea vor fi de ordin practic, cum ar fi de exemplu tipul corect de pantofi pentru antrenament sau înscrierea la un curs. Apoi va fi vorba și despre aspecte legate de sentimente. Cum se simte el atunci când nu face ceea ce i se cere la școală? Sau ce simte atunci când ceva care odinioară a fost important pentru el acum nu mai prezintă importanță? Vino în întâmpinarea „preadolescentului" tău cu sentimente de siguranță și de curiozitate, întrucât tu îl poți ghida și în această fază. Trebuie să știi că nu face dezordine ca să te supere pe tine că nu uită de lecții ca să te enerveze. Nu se ceartă cu surioara lui mai mică doar ca să te scoată pe tine din sărite. Toate acestea fac parte din procesul prin care devine adolescent.



DOVADA VIZIBILĂ

Îți amintești sentimentul acela puternic care te-a încercat atunci când ți-ai ținut propriul dinte între degete? Și mai ții minte ce ai simțit când ai dat cu limbuța peste locul gol unde fusese dintele care ți-a căzut? Unii pierd primul dinte încă de la începutul școlii, alții vor mai avea încă de așteptat câțiva ani. Dar atunci când copilului îi cade în cele din urmă un dinte, episodul acela va fi marcant pentru el. Astfel, copiii au o dovadă vizibilă și palpabilă că ei cresc și se maturizează. Probabil că din acest motiv și Zâna Măseluță este prezentă în familiile din lumea întreagă: prin aruncarea simbolică a unei monede într-un pahar cu apă, se subliniază ideea și sentimentul că „Eu am pornit pe drumul meu!"







SENTIMENTE PUTERNICE

Emoţiile ne ajuta să facem distincţi« intre ceea ce dorim ţi ceea ce nn dorim, intre ceea ce îndrăznim şi ceea ce vrem ea evitam. Acestea sunt trăirile noastre cele mai rapide, motiv pentru cere ni ae pare uneori ci sentimentele sunt un iei de adevăr, ceva ce Lrvo rişte din interior, ceva veritabil şi incontestabil.

Lucrurile Inii nu stau aşa.

Emoţiile nu sunt întotdeauna corecte. Toţi cei care au fost odată copleşiţi despre teama de ceva complet inofensiv ştiu la ce mă refer. Fie că este vorba despre frica de păianjeni care

te Împiedica să mergi la baie sau de teama de zbor care Îţi zădărniceşte vacanţa, este evident că sentimentele nu urmează nido regulă. $L. întrucât sentimentele nu funcţionează pe cont propriu, uneori trebuie să le confrunţi, să discuţi eu ele şi să le depăşeşti.

Am putea aii rma că este contraindicat să le permiţ i sentimentelor să dea o petrecere acasă nesupravegjieate. Fără uzul raţiunii, sentimentele nu valorează prea mult. Sâ-ţi analizezi sentimentele într- uji mod adecvat, să înveţi să le înţeleg! şi să (ii capabil să ie gestionezi, inclusiv pe cele mal puternice şi mai arzătoare, acestea sunt cele mai importante sarcini pe care le avem În viaţa noastră. Cei care Izbutesc se-înţeleg, mai bine pe ei hişiţl, dar şi pe cei din jurul lor.

De aceea este important să mergi alături de copilul tău pe acest drum. Contribuţia ta este absolut decisivă. SL marele tău avautaj este că ai mai văzut lotul Înainte. Sili cum e să fii trădat, ştii cum este să simţi furia clocotind şi şlii căi de lare poţi suferi din iubire şi cât de dureros poate să fie alunei când cineva Îţi spune „nu”. Deja ştii cum să gestionezi marile senlimente şi şlii cum

să ieşi din impas.

Tu poţi să-l călăuzeşti pe copilul tău.

Drumul înspre autocontrol

De ia stadiul tn ca» copilul are un control redus ai emoţiilor, el ar trebui sil se îndrepte titre o fermi de Înţelegere ŞL spre un grad mai ridicat de control al emoţiilor.

în “veliţi iinrp lipi. ei Uu inţrle|ţ prea mutţedîn djnanniţa ?ycH?ll iu cere eu.nl aruncaţi şi din Lumea noua ţi tot mai maturi în care vor ai se integreze. Va A un proces dramatic. Uneori va fi foarte năucitor atât pentru tine, cil şi pentru copil. Momentele de crinii apar iirl avertisment ţi dintr-odatA Lţi face apariţia sentimentul de a fi copleşit. Alteori, copilul pare ei fie prizonierul unor efecte, nefiind În stare si meargă mai departe eau ai depăşească această stane afectivi.

lată care este cea mal mare provocare a ta ca pirinte în aceşti ani: copilul tinere nevoie de mulţi îndrumare, dar nu o va accepta intoi-

Acesla este un esetciţiu deechilihristici foarte dificil. 31 fii călăuza lui tn marea da emoţii

Înseamnă, aşadar, să intervii cu mult caJnv întc-nu fel, trebuie sbli conduci copilul iu L*et În dljeqia cdrtcU, dar firi si-i porunceşti încotro si meargă. Şi când va striga la tine ci te detestă când Îţi bagi nasul În treburile lui, poale cfi-ţi va veni ai laşi totul haltă, dar nu acesta este răspunsul corect.

Oipilirl nu se desculţi singur. Tu schimb, tu trebuie si găseşti cele mai potrivite modalităţi prin care si-l ghidezi.

SENT IMEN TELE, DE LA AN LA AN

Toţi copiii sunt diferiţi şi nu vor urma cu afinţesiieacefeaţl tipare de
dezvoltare. Unii vor intra într-un nou stadiu cu mult înaintea altora

alţi WJ?ii vibrunŢia JjfotUiik Inr rSi [le d=*Yiill*rr. fp ţfripr tini **ştim deja destul de multe despre cum evaluează emoţiile copiilor de-a lungul anilor.**

Nu contează foarte tare ce drum va urma copilui tllu cu exactitate. Ceea ce contează este oi te uiţi undeee află ţL Atunci Îţi va li mal uşor sâ-ţt adaptezi Aşteptările ţi deciziile.

Copilul de 6-7 ani: Să ții sub control sentimentele puternice înseamnă pur și simplu să le trăiești. Ceea ce înseamnă discuții vehemente și dese izbucniri nervoase din partea copiilor în acest stadiu al dezvoltării lor. Uneori poate fi înfricoșător atât pentru copil, cât și pentru adulții din jur. Copilul își iese uneori din fire, deoarece încă nu-i reușește mai nimic. Astfel, se simte complet copleșit de propriile sale sentimente puternice, chiar dacă el singur le-a trezit.

Copiii de șase ani iubesc și urăsc, vor să moară și vor apoi să dea o petrecere, și toate acestea sub imperiul sentimentelor puternice și de aceeași intensitate. Probabil că ar vrea să trântească ușa și să te înjure. În clipa următoare, brusc, vor deveni din nou micuții pe care îi știi. Și poate că au nevoie de ajutor în continuare ca să-și tragă pantalonii sau ca să meargă la toaletă.

În acest caz, este important pentru copii ca adulții din jurul lor să-și păstreze calmul și să înțeleagă că aceste manifestări nu reprezintă adevărul despre copiii lor. Sentimentele puternice și dramatice nu sunt relevante pentru ceea ce dorește să spună, de fapt, copilul sau penlru ce iei de om va deveni. Chiar și cei mai

calmi părinți se poate să fi făcut „Isterii” la vârsta de şase ani.

Copilul are nevoie de părinți iertători care să-L spună: „Aşa deci. al trântii din nou uşa, dar să ştii că eutnţeEeg că te simți copleşit acum; şi nu uita: şi mâine e o ii”.

Copilul di 7-9 0n!f Pe parcursul acestor ani, majoritatea copiilor se mai domolesc şi le vine mai uşor să vorbească despre sentimente şi despre modul În care ar trebui să ie gestioneze. Este posibil să purtați conversații bune despre subiecte dificile. Ar II util să-l citeşti despre emoții, să-] înveți despre sentimente şl să vorbească despre ele, aproape ca şi cum ar fi probleme de matematică sau teme de ştiinţă ea pe trebuie explorate. îulreabă-,(i Hfllul: „Oim 1= simți apiptiî' şi acceptă răspunsurile pe care le primeşti, oricare ar fi ele. foaie ţi se pare că ar trebui să fie pozitiv sau inal încântat de ceva, dar nu il contrazică atunci când, deesemplu, mergeți la teatru, ¡are] îți spune că nu a fost atât de amuzant pe câtte-ai fi aşteptat Iu aă Se. Să-i accepți sentimentul înseamnă să-l accepți pe copilul tău: concomitent, îi demonstrezi că te

interesează lumea lui şl felul În care o percepe.

Dacă tu combaţi ceea ce el îţi spune, el va crede că tu nusupnrţt adevărul şi că nu eşti o persoană eu eane se poate discuta. Copilul tău îşi doreşte foarte tare să îl placi, el vrea să crezi despre el că este uimitor. Tocmai de aceea eoplii suportă foarte greu critica, mai ales când Îi se spune că ceeacesiml este greşit. Tipul acesta de critică afectează structura lor emoţională de bază. Singurul mesaj pe care îl recepţionează este acela că nu sunt suficient debuni aşa cum sunt şl ci ar trebui, da fapt, să fie altfel.
Copilul de 9-11 a iii; CopIM visează la o viaţă proprie împreună tu tovarăşii de-o seamă tu d. Prin urmare, la această viraţi, tale (leatul de uşor si pierd puţin lejţălura tu copilul tiu. El îşi caută indepen- deuţa şi pmpria Identitate. Acum a preluat întru totul controlul asupra

lucru muideBt³*iîn aia™ familiei decă' în cadrul ei- fn rcHuşi timp, dljilr-odalâ, copilul se poate simţi singur în faţa sentimentelor sale. Alunei brusc i se nazaie că nimănui nu îi paşi şi că nimeni nu îl |>oate ajuta. .Acum, pentru prima Jatil, se poate simţi dezamăgit de adulţi.

Cea mai importanți datorie a ta în calitate de părinte este-si-i vorbești şl si încerci să găseşti o potecă sigură tare vă leag^. Vorbiţi despre cum se simte el, despre ceea ce îl interesează şl despre ceea ce VTuasH facă. fn această perioadă, copiii îşi ascund bine ^nUmenlele, 1 nlrucit se rem de critică şi se tem si nu fie judecați. AraJtă-L copilului tău că tu eşti călăuza lui, şl nu cineva care îl judecă şi cane li evaluează

Se vor întâmpla multe sub acoperişul casei tale în această perioadă. Copilul tău va li probabil predispus la a-i leza pe alţii sau la a sa simți, la rându-t, rănit. Atunci va avea nevoie de un ioc în care să se întoarcă.

Unul .dintre lucrurile cere nu li pisc copilului tău în această etapă esle părintele cane îl La proiectele din mână şl încearcă să repare totul pentru ei: gţnul acela de părinți cărora li se pare că au identificat o problemă în cadrul jjășitii tale şi care imediat pun la cale întâlniri şi Invită toate părţile implicate acasă la tine pentru o activitate sau alta. Copilul tău are nevoie să-i arăţi respectul cuvenit, dar, în acelaşi timp, e

bine să ştii că nu se poale descurca de unul singur.

Sunt conştientă că nu e uşor să-ţi dai seama cât de greu li este copilului în aceşti ani, dar al răbdare şi încearcă să asculţi cu atenţie ceea ce Îţi povesteşte.

Copilul dO 11-13 Sfii: Copilul se Întoarce şi mai mult Inapte interior şi Inepte propria Lume şi nu vorbeşte cu nimeni decât despre ceea ce este necesar. Nici măcareu tine nu mai vorbeşte ca înainte. Unit copii vor intra în pubertate inel de acum, fetele vor intra înaintea băieţilor în aceasta etapă, şi atunci schimbi file bruşte vor A ţi mai pronunţate. Mie mi se pare că aceasta perioadă din viaţa copiilor este mai sotidlantă decât ni se pate nouă, părinţilor. Noi ¡1 vedent pe copil aşa cum l-am văzut dintotdeauna, dar el se priveşte pe sine tntx-un mod complet nou.

Ta II ai în minte pe copilaşul acela din fotografi ile cu prima zi de şcoală. Tu ai Sncă În memorie primii săi paşi şl revezi diversele scene cu «1 mic aflat pe parcursul dezvoltării de până acum. Tu Îţi aminteşti cum ateul el în diversele etape din trecut, pe când copilul se acordează deja la ceea ceva urma. Acum începe să se perceapă drept

adult şi se gândeşte cum va fi el ca adolescent.
Copilul pare că crească şi să iasă din propriu] corp, de parcă şi-ar

nu-şi mat găseşte locui şi înţelege foarte bine asia. Se simte prins Între toate acestea, dar tn acelaşi timp ejdstfi În sufletul iul şi o nerăbdare, o mică scânteie – contururile unei vieţi care! se aşterne ţn foţăşl care ¡1 aşteaptă. Găsirea unei găştişl a propriei identităţi sunt temele principale – a ieslea îşi pun amprenta în huni măsurii pe viaţa Ini afectivă. în

Cum să-l călăuzim în viaţa afectivă?

Alunei când **un** copil **are Inima** zdrobită după vreun test de matematică la care JIU s-a descurcat prea bine, ai o ocazie foarte hună să **ti vorbeşti despre ce înseamnA sA se sinuA ahAtulşLcuin poate meige mai departe. A-i arAu drămui de ieşire dintr-un sentiment copleşitor înseamnA printre altele si-i vorbeşti copilului despre sentimentele pe cere Le ere şi sâ-11**

ndem în sa reflectele Asupra lor.

Este crucial sa manifeşti respect faţâ de sentimentul de nereuşita al copilului şi sA încerci sa nudei sine |>e alţii. Ca părinte iţi va A foarte le îndemâna sa spui cA proba a fost prea dificila sau ca profesorul nu este îndeajuns de hun. Dar asta nu-l va ajula şi, oricum, aşa aralA lumea: Întotdeauna vor exista lucra ri de controi prea dificile şi profesori cu pretenţii diferite. Mai degrabă concenlrearl-ie asupra sentimentelor lui şi asupra felului bl care el le resimte. „Da, este neplăcut si ştii ca ai greşit la test. Dar şi asta face parle din învăţare. Daca faci iot ce poţi mai bine, e deja UD progres. Şi atunci înveţi ceva nou şi vei A mai bun data viitoare. Vrei si ne uitSm împreuna, mai încolo, peste testul de la mate?” Ciseţte cuvintele care se potrivesc În context, astfel încât sa demonstra« ci înţelegi ce- simte şi În acelaşi timp si-l ajuţi sA inearga mai departe.

Sentimentele puternice ne aunl atât prieteni, câl şi potenţiali duşmani. Ele ne conferi o direcţie buna, dar ne pol conduce şi pe târâri greşite. Atunci când eşti la început Sn înţelegerea iumil emoţiilor, este mai uşor aA fad un pas greşit.

Copilul tău are nevoie de ajutorul ISu ¡hoitul a înţelege şi pentru a încadra sentimentele pe care le are. Şi el le va avea oricum. Nu poţiînvAţa cum si faci fiţi înfrângerii, pierderii, respingerii, fericirii ţi iubirii făiAsA treci prin aceste experienţe.

Daci îl intarsiei vreun sentiment, daca ILspui ci nu este voie sa Se furios sau trist, sau oi trebuie sa fie meneu optimist, atunci b împiedici dezvoltarea. Toate sentimentele acdalA acolo şE toate sentimentele sunt]Mf mise. Cum ţi le gestionezi şl cum convieţuieşti cu ele va decide felui

jandarm al emoţiilor celui mic. Copilul nu trebuie să fie „amendai" sau „oprimat" la nivel afectiv; el are nevoie de cineva care să-l însoţească în necunoscut şi cate si-i arate cu răbdate drumul, deci cineva care să-l inveţe cum să-şi gestioneze sentimentele, iar ulterior viaiţa.

Sentimente pe care nu al voie să le simţi

în toate înmiii ¡le pe rare Isnajn cuntHţpl, eiiţH câte up sentiment (sau mai nyulţe] care ţ absolut inferas- în pmpria mea copilării, mâjila a fost sentimentul Interzis, ititeam să tiu oricum,

dar nu furioasă.

Prin urmare. În familia mea eram fie obosiți, fie aveam dureri de cap. fie ne plictiseam, dar nu «am mânioşi, chiar dacă mânia era cea care ne rodea pe interior. Să fii iritat era văzut drept ceva inutil şi oarecum

*****

Că tânără adultă, am fost ftnțatisă ¡mâț că furia este un sentiment folositor de fapt. Aveam nevoie de sentimentul de furie ca să stabilesc limite ţi pentru a-i îndepărta pe cei care voiau să profite de mine, dar şi casă recunosc situaţiile nefericite. Uneori, aveam nevoie în primul rând de furie pentru a mă putea folosi de forţa care răcea în mine. Nu sunt singura cane a avut această experienţă. Sentimentele interzise nipl familiare pentru mulţi den KT Iteraţie ftltm. În alte familii, nrn vjţut cum slăbiciunea, entuziasmul, îngrijorarea sau chiar prea multe râsete s-au numărat printre emoţiile interzise.

Privit din exterior, poate părea puţin cam

ciudat. Avem nevoie de toate sentimentele noastre şi trebuie să învăţăm să ie stăpânim, să le folosim şl să le gestionăm pe absolut fiecare dintre ele. De aceea li sfătuiesc întotdeauna pe părinţii pe care ÎL tnlilnesc să-şi analizeze cu atenţie propriile tipare mentale. Care sentiment ţţl este mal greu de acceptat? Ilacăl-aL Identificat, poţi fi sigur că nu prea vel fi tn măsură să-ţi ajuţi copilul când va veni vorba despre acei sentiment. Şl cum ai putea să devii mai bun în această privinţă? Prin a te gândi de unde vine această problemă. De ce este tocmai acest sentiment greu de gestionat pentru tine? Atunci când Îţi înţelegi propriile tipare legate de sentimente, vei putea să identifici modalităţi mai hune prin cam să le gestionezi. Asta te va face |ie tine un părinte mai bun.

Băieţi, fete, sentimente

.Cum te simţi lu de fapt?” poale *ii* constituie o Întrebare la caza unora le va li imposibil să răspundă. M ultora le rine greu *si* vorbească despre sentimente- înir-un fel, «ntlmenieiriuul eevn intim. îsoiili adânc !n sufletul nostru.

Mi se întâmplă să am ore Întregi de şedinţe de terapie cu bărbaţi adulţi şi atunci mă gândesc la

modul În care i-am crescut pe băieţii noştri bi mod tradiţional. Ei au fost învăţaţi si tacă, să suporte şi să nu-şi arate sentimentele. Din punct de vedere istoric, băieţii au foal trataţi cu mai puţină căldură şi apropiere. Mol am încercat să li formăm astfel bicit să fie puternici, rezistenţi şi să nu creeze probleme. Sunt absolut convinsă că asta le-a limitei multor hărbeţi fericirea în viaţă. Bărbaţii adulţi cane resişesc să Işi exprime sentimentele şi care îşi înţeleg emoţiile fac faţă mult mai uşor în situaţiile de criză şl pot să suporte mult mai uşor perioadele dificile; pur şi simplu duco viaţă mal fericită.

Aceasta nu Înseamnă că trebuie neapărat să împărtăşim cele mai intime sentimente cu toată lumea, dar este nevoie să exprimăm ce simţim în faţa celor apropiaţi. Dacă nu facem asta. atunci comunicarea devine destul de superficfalâ.

Ceea ce îl Înveţi acum pe copilul tău despre sentimente va determina cât de bună va fi viaţa lui. De aceea trebuie să facem tot ce ne stă în putinţă pentru ca Hoţi copiii, în special băieţii, să privească sentimentele ca fiind ceva ce poate fi împărtăşit altora, şl nu ca pe ceva ce trebuie ascuns şl reprimat.

Pentru majoritatea copiilor, emoţiile sunt noi şi copleşitoare, iar unele dintre ele sunt dificil de recunoscut şl de înţeles, iar pentru unele afecte, pur şi simplu nu deţin Sncă un concept prin care să le numească. Dacă se doreşte ca pe termen lung copilul să-şi poată gestiona emoţiile, atunci are nevoie de părinţi care să fie stăpâni pe propriile lor sentimente şi care si reuşească ii vorbească despre

Spaţiul băiatului

în jurvil vîkrsLri tir ţpţ= ani, băieţii ţi felele se î:p[jT*aplă în diieţţji oarecum diferite. Petele intri înlr-o feiăin oare işi *iac* confidenţe şi jjoarlil şuete intre ele. Băieţii *ut* Fac mult mai uşor nevăzuţi în pmpria lor cameră sau Huni absorbiţi de propriile preocupări. De parei fetele s-ar antrena 1b materie de relaţii, în timp ee băieţii şi-ar ciuta un kiein lume în care să acţkmeie mai degrabă decât si simtl. La aceasti vârstă se poate întâmpla destul de uşor ca băieţii să *vi* scape un pic de sub Hjnliflţ. în lw si vnrbrjLstl despre cţrm ii dnsrr, ei vor închid* uşa de la cameră şi vor juca jocuri video. Când se vor întoarce de acolo, pot da

Impresia ei lotul este bine, de parei ar fi lăsal îo urmi orice emoţie deranjanţi. Dar nu aşa stau Lucrurile.

Pe tot parcursul primilor ani de şcoala, băieţii au nevoie să voibeas- tă despre greutăţile lor, pentru a le înțelege mai bine. Ri trebuie si găsească acele cuvinte care si poală ti atribuite senlimentelorcare Îi încearcă. Au nevoie si Îţi arate ţie şi lor înşişi cine sunt, chiar dacă fac asta eâ1e puţin, câte puţin.

Atunci când vorbesc cu părinţii despre acest subiect, mi se întâmpla să scuture din cap şl si mă întrebe dacă este Într-adevăr necesar „sl vorbim acasi la noi până ne iese limba de-un cot despre sentimente''.

FJU cred că faci deja un pas destul de mare dacă Îţi întrebi copilul: „Cum le simţi?” Atunci probabil vei primi unul dintre cele trei răs- punsuri: „O.IL”, „bine* sau .rău*. Toate aceste rispunsurisunt la iei de bune. Cel mai important estesă-i arăţi copilului ci te interesează răspunsul pe oare li primeşti. Daci Îţi spune ci se simte rău, atunci l-ai putea întreba: „Of, îmi pare rău să aud asta. S-a întâmplat ceva deosebii azi?” Probabil ci răspunsul iniţia] va fi

„nu”, dar cel mai important este ca lu să accepţi ceea ce vei auzi, indiferent de mesaj.

Atunci când copiii observi câ răspunsul lor este acceptai de adulţi şi că nimeni nu-şi iese din Are şi nici nu se enerveaaâ, atunci când ştiu câ nu vor A supuşi unui imenpjţatoriu, ei se vor deschide din ce tn ce mai mult. Atunci ti vei putea întreba puţin mal multe iutruti şi vei putea investiga ulătuii de ei ceea ceti supări sau ceea ce este InsjiăjiinăntâlnT sau dureros.

Într-un final, ei vor simţi că pot să vină la tine cu ceea ce îi apasă, deoare-

ce sunt iftefFlap cuhra|ele deachise. cu itiVelegere jJ accejitare, $i deoate- ce nu sunt judeüip. Atunci tuseanirUS ci aioh(iisut un lezultatcu adevíral frumos cu copilul tiu. de-abia apoL vei putea sa-¡ cálau2eftL

Cel rnai importan! este si isculj i, ji ttu su pui tntrehSri car e (te (i se psrhune.

VORBEŞTE CU BĂIEŢil (ŞI CU FETELE)!

Nu-I Judeca pe copil

Mulţi copii, care bilr-un fel sau altul ajung în cabinetul ni

oarece setam ca DU cumva aceştia să se enervase sau să le ţină morală. Unul dintre lucrurile cele mal tnspâunânlălaare pentru un copil este ca nu cumva tata sau mama să sune alţi părinţi ca să rezolve vreo discordie care a avut loc la şcoală. Alunei copilul îşi pierde din.stima de sine şi din autocontrol.

în ba: si pnvţsteasrf despre ce siml, mulţi copii preferi *sí* ţini în

mente de nişlne. Dacă ar fi ai te concentrezi pe un singur lucru mal important În aceşti ani, acesta ar fi să nu D Judeci pe copil.

Copilul va Începe să Îţi povestească despre el doar după ce se convinge că tu nu H vel critica.



DISCUȚII „FĂRĂ NOIMĂ"

Vrei să ai un copil care îți relatează ceea ce este important în viața lui? Speri ca el să aibă încredere în tine? Atunci trebuie să suporți să asculți tot ceea ce are chef să îți povestească, chiar dacă uneori ți se pare că spune lucruri fără noimă. Poate îți povestește despre ce a văzut pe YouTube, despre vreun personaj de la un joc video, despre un filmuleț despre cum să aplici machiajul, despre un desen animat despre care tu n-ai auzit – lista lucrurilor care pot să captiveze atenția copiilor este infinită, iar copiii pot vorbi la nesfârșit despre ele, deoarece asta le conferă lor sens. Unui adult i se poate părea incredibil de plictisitor și de nefolositor, dar să știi că acest flux de cuvinte este mai important decât ți se pare. Asta creează un liant între voi. Aceste conversații te vor purta în universul copilului și îl va face să aibă mai multă încredere în tine pe viitor și legat de alte subiecte. Dacă tu reușești să manifești puțin interes pentru ceea ce are el de împărtășit, vei părea mult mai de încredere atunci când, într-o zi, se va ivi ceva mult mai important, iar el va avea într-adevăr nevoie de tine.

CUM „SĂ FACI PARTE DIN GAŞCĂ*

în urnfa cu ţjţl™ ini, p= fa sfârşilul verii, Unul dinire prielsun mri a ieşit mai devreme de Ea serviciu. A pornit în junii curţii şcolii unde învăţa băiatul lui şi s-a uitat după el. Cunea era plină de copii care alergau unii după alţii, ţopăind şi jucându-se. Un ocean de vod. De abia după o vreme l-a zării pe fvu[[ui care slălea singur-singurei sprijinit de un copac de lângă gard. Prietenul meu şl-a văzul apoi de drum, fără ca bălaiul să-l ii observat. K-am aă uit niciodată expresia din ocbii iul atunci când mi-a povestit asia. Pentru o imună sau |ienlni un tată, cel mai rfurenos sentiment este atunci când observă că nu ie este bine copiii™¹ lnr sau alunei când copilul lor este marginaLizat.

De-a lungul vieţii, majoritatea dintre noi ne-ara simţit uneori singuri sau am simţit că nu aparţinem unui grup. Unii dintre noi am trăit asta perioade mai lungi, alţii dintre nai, doar din când În când. Dacă ţi-ai dori un singur lucru pentru copilul tău, atunci acesta ar li: „Măcar de şi-ar face prieteni...', asta îmi spun mulţi părinţi.

Adevărul este că majoritatea copiilor vor avea uneori, pe parcursul aniior de şcoală, sentimentul de

excluziune, dea nu aparţine unei găşli. Acesta ar putea ii foarte înspăimântător atât pentru copii, căi şl pentru noi. Respingerea poate 6 un sentiment dureros.

Mat ales după ce copiii au împlinii 9-10 ani, ei încep să-şi găsească prieteni în alte moduri, (şi cauli prieteni „adevăraţi”, aleşi de ei, şi dedd cu dne doresc să se însoţească. Asta. nu înseamnă că ei caută mai intens decât înainte, ei doar ci uneori caută În afara cercurilor apropiate; aşa se alcătuiesc noi fiăşti, iar modificările se petrec uneori de la o săptămână la alta În cadrul unei clase.

în caiilale dr pdritntf, ms-tl iMi pnriţd* ţsrp'ii- Pi w vw ţanfpipţa inevitabiL cti sentimentul trădării şi însingurării. Unii se vor confrunta cu aceasta în mai mare măsură decât alţii.

Şi arunci cel mat important lucru este ca tu să Al acolo, să poţi în continuare să bei □ cană de lapte cu cacao împreună cu el, să vă Jucaţi cu mingea În unele serişi aă-i Ai un aduLt apropiat. De aceea eu obişnuiesc să le reamintesc părinţilor despre cât de Important este să rămână prin apropiere în. aceşti ani – chiar dacă copilul lor pare să se descurce nou bine pe cont propriu.

A-i forţa pe copii să se joace Impieună nu mai este posibil după vârsta de zece ani. Acum important este să-ţi puţi ajuta, la nevoie copilul să faci faţă sentimentelor de singurătate, respingere şi poate

îndoială tnlr-un mod matur şi inteligent. Ascultă ceea ce iţi spuneţi alină-l Suportă ceea ce esle dureros şi stai alături de el. Apoi trebuie să încerci să-l ajuţi În modul În care poţi şi în modul hi care voi puteţi.

Nu pot să nu mă gândesc la Louise atunci când, scriu aceste rânduri. Ea a venit la cabinetul meu când avea unsprezece ani şi era nefericită, în clasă, κ simţ» DUttfntUaU, neapmdată şi invizibilă. Părinţii ei îşi făceau reproşuri. „NoiÎL spunem mereucă este bună şi talentată, darea pur şi simplu nu aude", mi-au spus ei şi mi-au conturat portretul unei fete care întotdeauna fusese puţin prea prevăzătoare, dar şi fericită şi care mereu inventa câte ceva interesant. Era limpede că ei

o iubeau şi o sprijineau. Louise mi-a povestit că a început să se simtă ciudat În jurul vârstei de nouă ani. Toate celelalte Tete licean filmuleţe comice pe mobil, erau preocupate de Caiduri şi fotbal. Lui Louise L se păruse ci nu era îndeajuns de buni la folbal până când a început si joace lot mai mult şi mai bine; din acel moment şi-a privit colegele de punţă ar fi foit ¿jliilciule şi puţin prefăLule. Inlr-un W, paeru .pre*

buni* pentru ele, iar colegele au detectat Imediat impiesia ei. Au început să o recepteze ca îngâmfată şl ciudată. Treptat, ea a fost izolaţi din

cobi ce mal mult, aşa că s-a consolat apelând la mâncare. Ea s-a transformat din mijlocaşul echipei foitr-o jucătoare greoaie şi înceată. Dupi doar câteva luni, a fost eliminată din edtlpă.

Părinţii ei au început st se îngrijoreze. Le era teamă ca nu cumva să rămână pe dinafară şi să devină supraponderali. Soluţia lor a fosl si opună la un regim sirirt; i-ausunat pe toţi profesorii, antrenorii şi pe ceilalţi părinţi şi i-au pus în gardă că era o perioadă mai grea penuu ca şi că trebuie să fie extradriguţi cu ea. Rezultatul a fast acela ci ea s-a simţit şi mai Lnadaptati, mai supravegheată şl mai ridiculizată. .Ei nu mi aud, ci doar dau telefoane la toată lumea”, ml-a spus fata Într-una dintre şedinţele noastre. Mi-a zâmbit timid la gândul că mama el pe de o parte li spunea că era frumoasă şi ci trebuia să fie mândră de corpul ei. dar pe de altă parte ii raţionaliza mâncarea din pacheţelul de prânz. Pâni şi un copil de unsprezece ani Işi di seama de treburile de acest fel.

Părinţii el aveau intenţii hune, dar nu licean decât si inrăutiţeas- că durerea el. Hiatul meu a fost acela ca ai să stea pur şi simplu cu ea, firi să se gândească La cum si-i fie de ajutor la şcoală sau În relaţia cu prietenele. Le-am spus si o mângâie pe umeri în fiecare seari înainte sâ

adoarmă, să facă o mică pELmbare serile şl să povestească, aşa cum
îi plicea fetei. în nleiuntamv Irrijuiau si se cgnceniieiE djur pe u-i face viaţa mai puţin dureroasă. I-anv sfătuit să nu se mai coreenireze pe greutatea el, claă vorbească despre asia doar atunci când ea singură aducea vorba; dar, tu afară de asta, trebuiau să servească aceeaşi mâncare ca de obicei, mâncare sănătoasă şi cantităţi adecvate, făiâ sâ facă maTO tam-tam pe tema asta.

În vcnuullaţiilepeearefa-ani avut cu L0v4*e, ¡im descoperit ca anume ii plăcea să facă, ce anume o amuza şi cum funcţiona ea. De exemplu, i-arfi plăcut să cânte la lobe. Nu prea avea anturaj În care să cânte la tobe, dar În orchestra, şcolii era hine-venită şi avea parte de un profesor care s-o îndrume, rână atunci, nu apucase să cunoască şl să interacţloneze cu nimeni din orchestră – de asta Lse părea atât da frumosî Treptat, a ajuns să aştepte cu nerăbdare zilele săptămânii în care avea repetiţie generala şi oră Individuali de muzică. încetul cu în- celui, nu L s-a mal părut că este atât de râu la şcoală. A început să iasă mai des cu câţiva copii dintr-o altă clasă şi am observat că zâmbetul ei şugubăţ se Ivea toi mal dea pe chipul eL

Într-o zi. dupi mai mulţi ani, * imul pe ia wbmetu] meu. Atum era ia colegiu şi era o-tânără înfloritoare.

Avea prieteni, se simţea bane acasă şi se confrunta cu problemele obişnuite pe care ie are orice tânără. Deci lotul mersese bine în cazul ei.

Ce se întâmplase cu ea atunci, m urmă cu mulţi ani, fusese faptul că nu-şi găsise locui potrivit în care să-şi ancoreze cortul, pentiu că uu exişi a acei anturaj pe care şi-l doresc copiii de zece-doisprezece ani. Alunei când părinţii s-au implicat prea tare în problemele sale legate de anturaj, aceştia au Încetat sâ mai constituie baza ei de siguranţă de acasă. Iar În acele clipe Într-adevăr devine foarte dificil să fii copil.

CÂND EŞTI „MAI ALTFEL"

Este uşor să ajungi la un moment dat să crezi că propriul copil este „ciudat" în comparaţie cu alţii sau cu aşteptările tale. Poate că trăieşti cu idealul unui copil care este politicos sau căruia îi place să fie pe scenă; poate că îţi doreşti un copil care să aibă aceeaşi credinţă în Dumnezeu ca şi tine. Mulţi dintre noi avem idei foarte clare despre cum nu ar trebui să fie copiii noştri.

Dar dacă toţi ceilalţi copii din clasă fac altceva decât ceea ce ţi-ai imaginat tu, atunci pentru copilul tău situaţia poate să fie cumplit de dificilă întrucât el trebuie să suporte faptul că tu-i ceri să fie „altfel".

Acum copiii trebuie să iasă mai des în lume, aşa încât ei sunt şi mai expuşi decât până atunci, ceea ce nu le vine deloc uşor. Mai ales în cazul celor care provin dintr-un cămin religios foarte strict sau dintr-o minoritate, copii care trebuie să respecte cu rigoare interdicţiile tale. Aceeaşi problemă a expunerii o au şi cei care se nasc cu vreun handicap.

Să fii „altfel" este incredibil de solicitant în aceşti ani. Şi



adesea Un aiesstlerapl-sunl angrenate farle mutl mal mori decât ne amintim noi, adulții.

Copiii cil boala crliueâ iioiole- i anti la alutenO se pot descurca bine pâni la virila ne opl-imui «il. dv apoi *vot* ajunse si se simt* tonslrinsl si mănânce-sl eiofellede ptzza pentru a nu w deosebitie ceilalți. Cel care eu diabet poate nu-st vor mal tic* trste«e de alleemie, peni* u ei este aotpa să rii bolnav. Atenei cind ie IhdcSooslese Unico lahlri, ultimul lucru pe care sH dăruie va ti *ta* ceoaltl sialleoi ev suferi de □ ternii cronici.

Nevc-a de a nea ceilalți esle toarte puternici. Pecii este poslbl ar Ti bine si ite n conferi copilului un grad prea mare da deosebire toți de- ceilalți topii.

Daeițielti plac# site maehr nl hurte discret îl trebuie sa privești pasivi cum Fiica La lese ori casă endgeiat de meeNali ca si seldâlaeaselcu nr*tene*e ci, atunci trebuie si observi cian drali prietenele ei... Oaie toate s-ou machiat strident? QarellIcel iste 1 se pare ti arată bineT Lesm si lasă ața. Poale t! tu nu te-ai r insch ol stil de sl rIdmL. Jar cu

despre tine este vorba aici,





LIMITE ŞI CONSECINŢE

Cum ii i înveţi copilul ca» sunt limitele din această Lume în care el pătrunde acum ţi pe careu va descoperi? ţi cumH vel călăuzi alunei când el va prefere se descopere singur consecinţele acţiunilor sale?

Esistă două răspunsuri În acest caz. Primul rispiáis este legit de modul în care lu însuţi le comporţi ţi ce anunţe ii arăţi copilului. Al doilea se referă la modul În care impui pentru viaţa voastră de zi cu zi nlţte reguli care se potrivesc cu gradul lui de maturizare. Apoi trebuie să-i arăţi indici într-un modín care să ii înţeleagă ţi din care

Toţi copiii au nevoie de limite, deoarece trebuie să ţtie despre ce e vorba. Dacă sunt lăsaţi să-ţi vadă de viaţă fără nieto limită, atunci

nu se vnr Minţi preli bine. Inxchimh, ud aţ ¡qruiw ci estela fel de impnrtunl ca limitele să nude prea stricte. O lungă perioadă am fost preocupaţi de

copiii care primesc prea puţin ajutor (şi evident el este foarte dureros să vezi aşa ceva), dar acum fenomenul mai des întâlnit este acela al copiilor care primesc prea mult ajutor şi care ajung să aibă dificultăţi psihice din acest motiv. Dacă unui copil nu i se permite să-şi extindă teritoriul, el nu va izbuti să crească. Şi i se va face frică — să nu facă greşeli, să nu

depășească limitele sau să nu fie ceva în neregulă cu el. Această angoasă explodează în timpul anilor de școală primară și gimnaziali.

Ilacă vreţi ca un copil să Învețe cane sunt li milele, atunci el trebuie să le şi testeze. Trebuie să li se permită să facă greşeli. ŞL, când se întâmplă să greşească, trebuie să simtă că există un adult lângă ei, care ÎL readuce pe linia de plutire şi care îl repune pe picioare, gjiidâmdu-i.

Copilul dobândeşte astfel forţa de care va avea nevoie ulterior în viață, când va da de greu, va trebui să-şl îndrepte greşelile şE să înțeleagă unde sunt limitele – el nu poate învăţa toate acestea decât îrtipneujtă cn tine. Niciodată pe cont propriu.

A rată-i puţin cărţile din mâna ta

Băiatul tău vrea să doarmă peste noapte acasă la prietenii lui?
Fiica, ta vrea să ia singură autobuzul? Oare acest joc video nu-i face rău copilului? Se vor Ivi multe situații În aceşti ani În care vei fi puțin derutat. Dar doar Iu poți lua decizia – pentru

copilul tău şt împreuna cu copilul tău.

Alunei când băiatul meu a dorit să aibă un. telefon mobil, am ştiut că el este încă imatur pentru asta. Pe atunci nu preaîşl putea gestiona lucrurile eare 11 distrSgeau, prin urmare m-am ţinut tare pe poziţie, chiar dacă ceilalţi copii din clasă au primii un telefon mobil. „De ce nu pot să primesc şi eu unul, dacă toţi ceilalţi au primit?” m-a întrebat.
Şi eu L-am răspuns că nu pot vorbi în numele celorlalţi, dar, din câte 11 ştiu, ar fi înţelept să mai aşteptăm puţin.

„Ştiu că toţi ceilalţi au primii, dar nu cred că pentru line «te bine să primeşti unul chiar de acum”, ¡-am spus, evplicându-i după aceea cât de mult timp ajungi să-ţi iroseşti din. cauza telefonului. Spre maiea mea surprindere, s-a arătat de acord. Şi el observase că multor copil le venea greu să-ţi gestioneze noul telefon ţi unii dintre el nu-şi mai luau ochii de la ecran nici măcar să se ulle la maşini sau să-i privească pe prietenii cu care vorbeau.

în unii de şcoală, cugnii au lerulin|ii de n-şi tisla LiuutHe din ce iu ce mal mult. Mulţi dintre ei se supraestimează şi vor să iacă anumite lucruri Înainte de a se simţi pregătiţi. Chiar dacă vor să stea afară până mal târziu, nu înseamnă că arii un lucniînţelept. Dacă vor să meargă cu copilul vecinilor la niall, ar fi Indicat totuşi să li

însoţească un adult.

Maturizarea lor se petrece tn momente diferite şi trebuie să iii atent la etapa Sn care se află copilul tău. Nu-i da drumul prea devreme, dar nici nu II ţinetn frâu prea mult timp.

în acest proces în w» mioneii terenul, încercând «ă veri unde să pui limitele, tu ca părinte ai de câştigat rlacl ti arăţi copilului cărţile tale da joc, pentru a-i explica, din ce motiv gândeşti în acest mod. 0 Umilă de neclintit, un „nu” dur şi absolut nul Învaţă nimic pe copilul tău. Dacă el nu ane voie să doarmă peste noapte acasă la colegii săi În mijlocul săptămânii – pentru că lu ştii că ef reacţionează urât când nu se odihneşte Îndeajuns –, atunci asia trebuie să-i spui. Arată-i cărţile tale de joc, inenţine-ţi decizia şi spune-i că ar li mai bine să doarmă Ea altcineva atunci când a doua ti nu are şcoală.

Copiii care nu-şi testează limitele

Unor copil le este frică de lucruri noi sau se tem să nu facă greşeli, şi atunci sunt prea precauţi. EL ou Incekă Umilele, ci stau mal degzalsă prea mult acasă şi H ascultă prea mult pe părinţi. Faza de ejiţdorare şi experimentare jiu se petrece. Dacă ai un astfel de copil, eşti într-un fel 1»rome. Nu trebuie să te nellnlşleşti prea tare. Pe de altă parte, ai o sarcină puţin diferita: trebuie să-ţi laşi copilul mai Eiber, să-l încurajezi mai mult să exploreze şi sâ-l ajuţi să iasă în lume. Şi copiii

precauţi trebuie să-şi găsească drumul în lumea de aferă şl să aihă contact cu ceilalţi.

Lumea «te cenuşie

Copiii de vârstă şcolară sunt preocupaţi de reguli şl de dreptate, iar ei ajung În această fază poate chiar de la vârsta de şase ani. Negociază mereu, se întreabă de ce trebuie să staţi la masa de prânz împreună acasă la voi, în vreme ce- în familia tui Siri niciodată nu se stă la masă împreună, sau de ce unii copil din dasa Eui au voie să stea bej! până mai târziu. Regulile sunt extrem de importante peutru el şi Işi doresc să înţeleagă de ce lucrurile suul aşa cum sunt Adeseori copiii văd lucrurile în alb şi negru.

*

PĂRINŢII CARE AU MAI MULŢI COPIt ADESEORI ÎŞI DAU SEAMA CĂ SUNT MAE STRICŢI CU COPILUL CEL MAI MARE, ÎN VREME CE FRAŢII ŞI SURORILE MAI MICI AU VOIE SĂ FACĂ ANUMITE LUCRURI MULT MAI DEVREME. MAJORITATEA PĂRINŢILOR AR TREBUI SĂ FIE MAI RELAXAŢI CU PRIMUL NĂSCUT ŞI POATE PUŢIN MAI STRICŢI CU FRAŢII ŞI SURORILE ACESTUIA.

Implică-ţi copiii în procesul lău decizional. Copilul tău va avea de câştigat, deoarece va puica observa felul fn care judeci şi va avea de Învăţat că unele decizii ou sunt uşor de luat şi că există

argumente atât pro, cât ţi contra. Viaţa de adult este plină de zone cenuşii şl nu întotdeauna există un răspuns bun şi unul rău. De aceea nu este nevoie ca tu să te cramponezi de o regulă sau alta.

Pentru UJI copil este ceva frumos să Învețe asta, deoarece pe viilor, va dobândi un sentiment de Încredere de sine mai mare atunci când descoperă cât ite complicată şiincertăpoatesâiieviaţa.

Cât de ascultător trebuie să fie un copil?

Dacă te aştepţi la cuminţenie din partea Lui şLÎI pedepseşti când nu este ascultător, dar nu ii explici limpede de ce o anumită regulă este necesară, atunci rişti să creşti un copil care nu îndrăzneşte să iacă nimic, un copil care nu încearcă şi nici nu are ocazia să mai dea greş. Copilul devine pasiv din cauza prea multor reguli şi din cauza limitelor prea stricte. Soluţia pe care o va adopta copilul tău va fi aceea de a ae plia în hincţie de alţii, fără să ţi nă cont de ce-L spune raţiunea sa, liră să negocieze. Lui li va fi mai uşor să se lase manipulat de forţa grupului şl să permită ca aşteptările şi regulile altora săli conducă

0 alternativă pentru copil este să se supere pe tine şi pe lume tn loc să devină puternic şi matur. Copilul va copia modul tău dea rezolva situaţiile şi iţi va prelua reacţiile dure. Este fruslranl când nu

eşti văzuL

Pe scurt, dacă eşti prea strict, copilul tău nu va reuşi să-şl descopere propria busolă interioară.
Să recurgi la forţă este în mod cert o metodă greşita d* a-ţi creşte

A doua capcană în care poţi cădea este să Iaşi Lucrurile să treacă pe lângă tine seu, dimpotrivă, să discuţi ahsolul tulul ori să le cerţi În permanenţă pe detalii. Alunei va deveni prea obositor să stea acasă.
!fl lisifd de condiţii, copilul nu-şi găseşte i! nişLea şi seni imentul de siguranţă de care are nevoie. Tu trebuie să-l ghidezi cu tact, rări altfel, copilul sa va si uiţi singur şi !n nesiguranţă.

Tu eşti adultul, tu înţelegi consecinţele mai bine decât copilul. T)e asemenea, tu ştii că el este un începător cane are nevoie de antrenament, însă copilul trebuie să perceapă şi Faprul că ei poate să-şi conducă propria viaţă şi să înceapă, încet, dar sigur, să ţină de volan singur.

Şi când copiluldreptate înlr-u privinţă, icmiliri victoria. În
acelaşi mod în care cele mai bune afaceri Îşi preiau ideile de la propriii angajaţi, la lei şi tu trebuie să vii În întâmpinarea ideilor şi argumentelor copilului. Trebuie să te foloseşti de ideife bune cu care vine şl el. Motivul este destul de simplu: cea mal bună idee merită să iasă câştigătoare. Pe de altă parte, este o experienţă

foarte neplăcută pentru oricine atunci când are dreptate, dar nu câşligă. Atunci te simţi lipsit de Importanţi ŞL, bitr-un final, le dai bătui.

Siguranţă înainte de toate

Unde anume vor li stahllile limitele depinde de la o familie la alta. Eu nu pot să ofere regulă fixă. Dar oricum trebuie să impui limitele acolo unde ele sunt imperative pentru siguranţa copilului tău. Există un temei clar]seislm care nu este sigur să Îţi laşi copilul să meargă singur cu bicicleta pe carosabil Înainte de vârsta de nouă-zece ani Copilului ÎL lipsesc noţiunile referitoare la regulile de circulaţie de care este nevoie ca să facă faţă unor situaţii neprevăzute. Când esle copilul tn stare să evalueze corect mesajele pe care le primeşte pe reţelele sociale? Când este copilul îndeajuns de mane Încât să meargă cu barca pe insulă pe cont propriu? Tu eşti cel cere trebuie să iacă aceste evaluări având mereu în vedere aspectul siguranţei, bar să nu cumva aă crezi că noţiunea ta de siguranţă este echivalentă cu sentimentul tău de teamă. Dacă ţie iţi este frică de ceva, nu înseamnă că acel lucru aste cu adevă-rat o primejdie. Opreşte-te doar şl chibzuieşte dacă nu cumva îţi este frică fără să ai Însă un motiv întemeiat.

Dacă vei läsa frica să te domine, atunci îţi vei infrăna prea mult copilul.

Cadrele sănătoase

Părinte perfect un există ţi îţi dai seama în mod garantat de asta atunci când al copii de vârstă şcolară. Uneori, se poate să fii ohoait şt sătul, iar atunci ou mai al energie să mai negocieri cu copiii, şl devine ioarfe uşor să spui „da* chiar dacă nu este cea mai bună soluţie. Pentru noi, toţi, este la fel. bar este, de asemenea, de datoria notaşi ti CA părinţi să avem îndeajuns de multă enetgie, încât să le oferim copiilor

trebuie să fie corectă pentru că aşa ne dorini, şi nu pentru că nu mai avţm energie să spunem „nu". În familiile în c^re ţaristă prea puţini energie, odată cu trecerea timpului, copiii intră în. derivă. Dar copiii au nevoia de limite şi lor ie trebuia cineva care să rihă grijă de el şi care să le spună jm*într-un mod hun, fără să genereze teamă sau ruşine.

Copiii au nevoie de predictlbUilata. Lor le trebuie o zi de mâine care să fie aproximativ la fel cu ziua de azi. Cele mai importante aspecte cu care îl poţi ajuta sunt stabilirea orelor de culcare, de masă, de făcut teme, de odihnă şi de fiicul exerciţii. Ri nu prea se descurcă singuri.

Nu IcctL

Limltele-caJru pe carele stabileşti le conferă copiilor posibilitatea de a duce o viaţă bună.

Păstrează legătura de ataşament!

Lumea cea mere, a adulţilor, În care se află

copilul acum este atât de proaspătă şi deschisă. încât totul se află puţin în mişcare: fot să-mi cumpăr bomboane? Pot să mat întârzii dnci minute? Pot să traversez

Copilul îţi lărgeşte limitele şi teritoriile ţi face zsta treptat, puţin câte puţin. Mai al» în aceşti ani în care proiectul principal al copilului constă în a descoperi cine va fi el în lwne, copilului trebuie să i se dea şansa să testeze, să cerceteze şi, uneori, chiar să i se dea voie să caice strâmb. Acum copilul se află La o răscruce de drumuri. Dacă nu i se dau ocazia şi spaţiul necesare ca să devină el însuşi, mai târziu nu va mai avea curajul să descopere cine doreşte să fie de fept. Atunci nu se va simţi îndeajuns de bine, pentru că a te simţi bine înseamnă să te cunoşti pe tine însuţi, nu să dl ascultător sau cuminte.

De aceea tu, în calitate de mamă sau de tată, trebuie să suporţi Ideea ci nu deţii cmiinJul absolut. în schimb, conc=niremJ-ie ^ pixtrrii legătura cu copilul tău. Treci acum printr-o perioadă în care legătura dintre tine-ţi copilul tău este mai puternică decât orice altceva. GeE mai important lucru pe care i-l poţi arăta În scest moment este că eşti rezonahll. Atunci când afli că a încălcat o regulă, trebuie să vorbeşti cu el Trebuie să te snăduieştl să rut te înfurii.

Poate copilul tău bt vârstă de opt anL er fi trebuii să ajungă acasă Iz ora şapte, dar deja

începe să se întunece şl nu-ţi răspunde la telefon, într-un final, reuşeşti si dai de părinţii prietenului lui cart Îţi povestesc că băieţii suni în cameră şi sa joacă jocuri video. Pe de altă parte, simţi cum clocoteşti de mânie. Atunci trebuie să faci tot ce îţi stă în putinţă casă nu reacţionezi cu mânie sau cu dezolare atunci când el intră pe uşă.

- Soiuri *Ce* mă bucur si ie uM) S-u EnrdmpJai ceuo?

— ***Au ntdit*** *cat cina foarte târziu ţiapaine-am uitat la* ***Star W an***

— ***Ştii*** *că trebuia să ajungi acasă la araţapte,* ***nu-i oja.***[3]

— *Ahft,* am uitai.

— *frtli dau seama* ***pfi ffu nrji> vŞţjr Jir mir»,*** *dar planul era să* ***upiicfljn Kd ne*** *facem tertieie la matematică* ***inspreurtd.*** *Dala viitoare ai face* ***bipie*** *să respecţi ara pe care* ***am xtubilj'f-o,*** *(IX?*

Cu siguranţă, iţi doreşti să ai un copiL care vine la tine în ziua în care va atu de srmi. fţi doreşti pifld vini! la tinţ «turci cirul a Arul ceva ce regretă sau dacă a avut o experienţă careţi face să se simtă nesigur. Singura modalitate pentru asta este să menţii viu acest ataşament dintre voi. De aceea trebuie mereu să pui foi prlm-plan dialogul dintre voL Nu ajull la nimic faptul că *tu* ştii ceea ce este greşit seu periculos, şi nici că tu eşti supărat. Dacă vrei să-ţi ajuţi copilul, *el* trebuie să

înţeleagă motivul pentru nare a greşit.

Dnii oameni vor pretinde că cel mai important lucru pe care îl poţi face este să combaţi comportamentul nedorit, dar nu ajută cu nimic dara te dai pe tine drept exemplu. Dacă transmiţi n atitudine rigidă şi aspră, atunci copilul se va speria. Şi, dacă îţi sperii copilul, atunci ai pierdut, pentru că el seva îndepărta. Atunci se va foichideîn sine şl va încetă să te mal asculte. Acesta este modul foi care seapărăfaţădetine, pentru că lu eşti mult mal măreţi mai puternic decât el.

La această vârstă, copiii au puţine filtre. Ei Sşi doresc ca Lu să-i placi şi. dacă le vei transmit* un mesaj prea dur, atunci acesta îi poate I«a. îh acest tai, Urnitele pe care doreşti mile impui sunt «recuri lipsite de valoare, pentru că atunci oricum eşti pe cale de a-ţl pierde autoritatea asupra copilului lău.

Copiii nu reacţionează la critică prin a-şi dori să facă ceva mal bine. Ei nu se gândesc: „Acum o să-i arăt eu mamei că ştiu să respect oral” în schimb, mai degrabă vor raţiona astfel: „fii bine, atunci chiar nu are niciunsens!”

Dacă stai cu gura pe copilul tău, care tocmai a încălcat înţelegerea pe care aţi avut-o, ţi H spui: „Eşti lără speranţă, nu reuşeşti să respecţi absolut iticio regulă!*, atunci îl vet priva de posibilitatea ca el să-ţi asculte regulile la un

moment dat. Atunci el deja este stigmatizat, cata-logat drept un cai pierdut şl va renunţa mult mai uşor.

Tu trebuie să ai încredere În copilul tău şi să crezi că este mult mai mult decât un copil care greşeşte – trebuie deci să cteii în bunătatea tul

Păstrează-ţi speranţa că data viitoare va proceda altfel. Aceasta II va ajuta să faci ceva mal bine data viitoare.

Copil neascultători

indiferent de cât de bune ar li regulile instituite de voi, indiferent de cât de dare şl de frumoase ar fi ele şi diiardacâ tu însuţi eşti un exemplu viu al acestor reguli, copiii vor face şl greşeli şl vor încălca uneori aceste reguli. Ei vor deveni ceea ce noi numim „neascultători”. Asta nu înseamnă că el sunt răi. că au intenţii rele şi. În definitiv, nu înseamnă nici că sunt prost crescuţi. Poate că a fost o întâmpla re? Poate că a simţit nevoiaşă facă un anumit gest, dintr-uo motiv sau altul, ori poate că era frustrat sau supărat pe ceva?

Ce! mai important lucru pentru tine este să descoperi ceea ceae aflã în spatele întâmplărilor. Trebuie să te preocupe mal mult să înţelegi, şi nu ţiim să pedepseşti, ţi înţeleg fnarte hlne pe ceilalţi părinţi şl îmi dau seama că este uşor să te enervezi şi să te simţi insultat atunci când du sunt urmate regulile tale; ştiu că îţi este foarte la îndemână să te enervezi şi să strigi: „Dar ţl-am

spus de o mie de ori să du mai fad asta!”



Problema est« că atenţii metodă este prea puţin folositoare. Indiferent care ar fi adevărul, copilul iau are nevoie, mal presus de orice, sa păstreze contactul cu tine şi să primească de la tine săgeţi Indicatoare care sâ-i ofere un ghid despre cum trebuie trăită viaţa. Singurul lucru care funcţionează ou adevărat este să păzeşti această legături de ataşament. Asta nu înseamnă să cedezi şl nu înseamnă nici că ÎL dai dreptate Tu eşti adultul, tu ştii mai bine. Decizia Îţi aparţine mereu ţie. Şi, dacă ai dreptate, atunci regulile tale vor rămâne În picioare, chiar dacă au fost încălcate o dată.

Atunci când copiii altora încalcă regulile

Majoritatea adulţilor manifestă o răbdare redusă faţă de lipsa de maturitate a copiilor din alte familii. „Nu putem să avem un astfel da copil în clasă”, zic ei. „Strici atmosfera pentru toţi ceilalţi copii”.

Observ adesea el şcoala nu reuşeşte să vină În întâmpinarea celor mai solicitanţi copil al şcolii. Ideea fundamentală este că toţi copiii sunt diferiţi şl că provin din medii diferite – acest lucru elementar nu trebuie niciodată uitat. Noi, adulţii, suntem cel care am creat această situaţie şcolară şl noi suntem cei care i-am pus pe copii laolaltă şi i-am închis într-o încăpere, cerându-le să funcţioneze împreună. Alunei tot noi suntem cei care trebuie să se străduiască să gestioneze această situaţie cât se poale de bine.

Atunci când un copil se comportă urât, ei are nevoie de mal mult contact, nude mai puţin.

Ziua obişnuită de şcoaiă este dificilă pentru mulţi şi este greu să nu te simţi încorsetat. Nu e deloc si ntplâ trecerea de la stadiul de copil la cel de şcolar. În care sună clopoţelul şi În care copilul trebuie aă stea mereu aşezat În bancă şi să se joace Într-o pauză scurtă. Copiii sunt înconjuraţi de o serie de reguli exterioare care pot fi îndeajuns de obositoare pentru ei. Noi, adulţii, putem să ne modificăm ntunca după cum poftim, dar dintr-odată copiii noştri sunt puşi laolaltă cu

toţi aceşti oameni pentru o perioadă determinată. Acesta este un proiect lung şi solicitant, chiar dacă în ei există şi învăţăminte preţioase în ceea ce priveşte relaţionarea eu ceilalîi. Atunci copilul are nevoie de înțelegerea ta. $i, dacă ar fi să menţionăm un singur aspect de care suntem absolut siguri, alunei acela este că toţi copiii care ştiu că există cineva alături de ei care îi înțelege îşi vor gestiona vieţile mult mai bine.

Aceşti copii sunt, de asemenea, mal receptivi când vine vorba despre ajustare sau adaptare şi tolerează mai bine mesajul prin care le spunem că au comportament inacceptabil. Copiii care sunt văzuţi şi ascultaţi cu adevărat vor păşi alături de tine ca să stabiliţi împreună limitele, în loc să le demoleze.



SARCINILE PĂRINTELUI NU SUNT DOAR O CORVOADĂ

Primii ani de școală înseamnă și rezolvarea a tot felul de sarcini pentru copiii noștri. Întotdeauna există ceva care trebuie făcut sau verificat, există echipamente sportive care trebuie procurate, lecții care trebuie începute, tabere în care este necesar să-i înscriem; mai sunt prăjiturele de copt, date calendaristice și programări de care trebuie să-ți amintești. Toate acestea pot fi îndeajuns de extenuante. Dar reține un lucru: fiecare astfel de corvoadă îți va aduce ceva în plus. Nu e vorba doar despre niște datorii de care trebuie să te achiți, ci este și o bună modalitate de a păstra contactul cu școlarul tău. Aceasta este o mică oportunitate în care tu îi arăți următorul lucru: „Eu te ajut pe tine, deci tu înseamni ceva pentru mine”.

'A'

Fil MODERAT ÎN CE PRIVEŞTE CRfTICILE

Sut mli De iuereri «re H DII» IJlnanll de jmalï ji eapiil liait lnwtall de cunMţtere ţi domlel de Ihvaţair, eut imnp e*l M

Marea emmlntare laedteaa Tnrftlrfl Ht* atunci eând copilul

copilul du eate bide là ţudalB mu atudtl eènd

pflrinlh lu* 9 unt prea crlilcl.

E«e uloi 93 De

uiL 5 m la tufiil din poiiura noaalri de adultl, sei «pili dm aceaatàpfupa de virat# nu hPereacS deloc

Penliu cü ■

Iniidl, lar copiii lunl lipeiti de acutul aceata pe care no*. adid- ţli, n roloum' Dat impui peM'u e nu apara. Prin umoare, wllltlie H iHiMtfoerte pidemle *lTn mod

In peu. gt au ln[oi0Q et adulţii put creţi, eJ pai avea pretenţii prea mari uir pur ţi ünipluciB put II «vaneratl.

Alunei tind crüjiea n raveţie Pu brutalitèle în mintea udul copil ie opneţţeimusl motorul

A

principat oirttMIíatoa, curajul, doriMâ de * incerta din nou.

SFatui meu este ca tu să Le öánűesti de doua ori Tnainfce aă-l criLtel pentru cS ţl d uitat pan-tofii de FirfiJd!. *a* lecţiile sunt Mrlseíieflljení 5*cfi hainele TI sunt prea murdare mu ci nu *a iMS* la el m*inte ^ lasă pe ml. Copin rac multe lucruri care pot ii i&arîe suparfltoare. Daci ar il si urmfireMS toi ceea ce f«e doar pe jumltate. ai putea =3 1 cM ici cil e ziua de

Shatunel ce ar trebui sfi iaci?

În primgl rând trebuie s3 rgţii cl un copil preferi *iS* colaboreze cu line. g5 el vrea ca lu sS Iii mulţumii de el. Uitlie la toate ţreşei*e pe care ie Tace şl pñves- te-le exact aşa cumswt: nişte ţreşeli care ie TntampiS. Unele iSntra ele nu pun proWemeL alíete InseamnS *c&* acel cupa ane nevoie de șiatun mal bune ţi de Îndru-mare. AntM catea mai departe.

A uitat pantofii? Trttrwb*-) qo s-a lirtâmpiaL deoarece puate ejuatl un motiv IHemeuL Nu stăpânei te tafeia twnuttH aţa cum ar trebui? Alunei mai U nlsle eicwotil cu el şl Ih timp informaţia se va sedimenta. Dar retine ca Fhvltoʳ rea tuturor acestor deprinderi este solicit anta îi «f* timp.

Copilul ţâu va Frrvaţa. lar cri«’ ca nu este nrcjadaiâ □ cale buni spre dezvoltare.



LUCREAZĂ ASUPRA TIPARELOR TALE COMPORTAMENTALE ŞI DE GÂNDIRE

I'nunnl cu câteva luni, spiusiliişitul orelor da lucru, a venit la cabinetul meu un pruAaţpit tătic. Pires ti fie puţin rirájil- în timp ca aştepta lingi uşa, mi-a povestit of a stat mult timp În cumpăni daci ai faci o programare un nu. deoarece problema pe careo avea el era mult prea neînsemnata pentru.o vizLti La psiholog.. .Dar apoi în-am gândit: Ce ai avea de pierdut? A^a ca iatâ-mi aici*, a spus el 91 mi-a zâmbit, fărându-se comod în cabinet.

Fale foarte uşor si creai ci educarea unui copil il Implica doar pe copil. Adevărul este ci. în mare tnâsuri, te implică 9L pe tine. Copilăria copilului li hi este strâns legaţi de propria ta copilărie. Foţi suntem legaţi eu acesle fire Invizibile – fie bune, fie rele. Felul În care reacţionaţi în fata rubinii son a spaimei, cât de tare le enervezi ţi ceea cete face si nu te simţi confoilabil, (oale astea au legătură cu tiparele tale întipărite, cu. reacţiile tale automate. Aceasta determină cine eşti şt ce fel de spaţiu

ocupi tu tn m« ta.

Pina în momentul tn care copilul lin începe şcoala, (¡paiele comportamentale pe care le-ai moştenit de la propriii iii părinţi sunt cele active. Ei au fost cel care au trasat contururile principale ale persoanei care ai devenit ca adóit. Dar acmn cronometru] porneşte de la zero: acum copilul tiu pătrunde într-o etapa pe cere şi tu ţl-o aminteşti din propria ta viaţă.

¡fltr-nn]uc tainic w ascunse amintirile tale despre pum a Icni la

şcoala. Acolo iac toate înfrângerile, acolo zac toate îndrăgostirile şi respingerile, acolo este ascunssendmentül ci al fast exclus sau spaima dea nu fi batjocorit, şi acolo sunt şi materiile cere ţi-au dat bătaie de cep, cuvintele care te-au rănit, tot ce ţi-a venit uşor să faci şl tot ceea ce te-a sobei telin rond aparent nu ai stat picio wsundl ţe gândeşti la roate acestea vreme de mulţi ani, dar tu porţi în sufletul tiu toate aceste amintiri, lot ceea ce te-a format, sensibilitatea acelui copil care încerca să descopere cine va deveni. Amintirea despre cum erai ia

De fapt. nu al niriun motiv să le gândeşti rine al fast la vlrsta de zeca ani înainta de momentul bl care În casa ta se iveşte un copil de zece ani. Atunci amintirile laie pot să ţi se parăbaollce şl neprelucrate, □ar st accesezi copilul interior de

zece ani este uji exerciţiu important pentru iuţi părinţii. În iaxul nipiilm-de zece upi mai sunt multe lucruri care trebuie si se dezvolte şl si se maturizeze, mai sunt incă multe de învăţat. Dacă tu ai o înţelegere a propriei tale persoane de la vărsta copilăriei, ituncilţi va fi mai uşor să al răbdare cu copilul tău Incă

Singurătatea din anii de şcoală generală

Tfn&ml tătic s-a aşezat până la urnii pa canapea. Zâmbea puţi» cam pretaui 91-90 freca palmele de pantaloni. ML-a povestit ti are un bile(e[cu noua lui iubiţi şi două fete în vârsta de nouă 9! unsprezece ani cufosta lui soţie. Fetele veneau si stea cu el fiecare a doua săplilmilnă. în!ol[leiiuniL se lmoura când lltuwu să vini, daratunţp când soseau, timpul petrecut cu ele era cumplit de solicitant. .De fapt este toarte enervant, pentru ci ar trebui să fie cele mai frumoase siptă-

în locul unor rile fericite trnprtuni, totul i wr părea un mire chin. Dusul 9i luatul de la 9Coali, prietenele fetiţelor, care veneau ţi plecau, tentele care trebuiau făcute. Toate astea alcătuiau *o* munci În toată regula – un al doilea job pe care el niciodată nu ţi-l dorise. Apoi ml-a povestii ci nu pricepe de ce reacţionează atât de puternic la aeeas- ti situaţie, dar oricum rezultatul era că încerca să petreacă cât mal puţin timp acasă. 5= includea în cabinetul lui gri dr cale ori putea. î*i

iubea fetiţele, îţi dorea sâ-ţi petreacă frumos timpul alături de ele, dar cu toate acestea, noua lui iubită era. cea care Işi petrecea mai mult timp cu ele.

„Ceea ce este ciudat esie *d* ml simt singur atunci când sunt la noi, chiar dacă eu sunt cei cane se îndepărtează'¹, nu-a relatat el.

Legătura lui cu soţia ere foarte huni, ei colaborau cil ae poate de bine şi, alât timp cât fetiţde fuseseră la grădiniţa, ei se simţiseră foarte bine al sejoace cu fetele şi al albi griji de ele. bar apoi au inceput şcoala şi treptat tom] a devenit mai solicitant. Acum tatllul tubul I ae părea aproape insuportabil: „hiu înţeleg ce se petrece”, mL-a mărturisit el.

Dupl ce atu povestit puţin despre fetiţe şi despre vieţile lor, am abordat subiectul propriei sale copilării. Mi-a povestii ca era singurul copil al unor părinţi treceţi deprima tinereţe. F,1 considera el fusese un copil fericit, deoarece părinţii sacrificaseră totul pentru el, aşa că nu avea nimic sa le reproşeze. Dar atunci când atu început sa vorbim mai amănunţit despre anii lui de şcoală, a ieşit La iveală că niciodată tiu îşi găsise locul în cadrul familiei şl că se chlnuise sl-şi găsească propria gaşcă. „Dar asta s-a reznivat mai târziu, după ce am mai crescut*, mi-a spus ei. Ulterior a reieşit că, de fapt, fusese cam singuratic şi că părinţii lui nu prea apreciau

gălăgia, vizitele şi nici farsele tipice băieţilor. Soluţia găsită de el a fost să stea închis în camera lui, în care îşi făurise propria lume de fantezii în timp ce anii treceau pe lingă el.

Dupl câteva minute, şi-a dat seama cl propriile lui fiice 11 făceau să se simtă la fel cum 19 făcuseră să se simtă alţi enpiL atunci când fusese mic: însingurat, nesigur pe el, demn de miil. Am văzut cum s-a schimbat ia faţl când şi-a dat seama de asta. Părinţii lui nu observaseră cit de g^eu Îi fusese lui atunci, pe elti interesase cât de huse se descurca ia şcoală şi asta era de ajuns. Dar singurătatea din anii de şcoală l-a urmărit ca un nor pânlln ziua În care a avut şi el copil. Alunei când şi-a iuat fetiţa în braţe, totul s-a schimbat. S-a simţit În siguranţă şi a simţit că şi-a glsit locul în viaţi, plnâ clod fetele au început şcoala. Atunci i-au revenit sentimentele rele,l-a cuprins neliniştea, înstrăinarea şl a început să bată în retrajere.

.Gaşca mă Înspăimântă. Mi-e frică chiar şl atunci când suntem doar nul – eteşLcu mine –, dar îmi este şi mai Încă alunei când suntem împreună şl cu prietenele lor”, mi-a explicat el.

Nu a fost dificil sâ-rui dau seama-de unde li izvurau sentimentele, dar ce soluţii erau?Ce putea să facă pentru a rupe tiparul? Nu i-am dat nlcio altă Instrucţiune decât să ţină minte

că acum este adult şi că fetiţele lui erau copiL Cum va veni În întâmpinarea copiilor lui de vârstă şcolară?

Ulterior el a revenit la cabinet, aproape uluit, şi mt-a spus d niciodată nuşt-ar ñ imaginat ca lucrurile aveau si se schimbe atât de repede. A li adult este complet diferit de a fi şcolar. Acum şi iubita lui a remarcat, şi fetiţele şl colegii săi au remarcat că el s-a înveselit şi a început să se simtă mai liber, doar datorită faptului că a observat propriile tipare care operau în viaţa lut

Vechile războaie

Cred câ a avea copil seamănă puţin cu a face antoterapie. Copilite poartă cu el prin propriile tale stadii de dezvoltare. În acelaşi Ump În care străbat etapele respective în propriile lor viett. Daci există lucruri din copilăria ta pe care le-ai lăsat neprelucrate, le vei observa În fiecare feiă.

Nu este garantai că ele vor revenLsuh formă de amintiri. Ele pot veni sub formă de sentimente şi poale că tu le proiectezi asupra copiilor tăi în loesltnţalsgţ că este vorha despre tine de fapL Nu este uşor să le distingi. Atunci când le lerni ca nu cumva copilul să fie exclus, atunci când le izbeşte teama că nu stăpâneşti ceva, poate că te con- ftunţleu un război mai vechL

CONŞTIENTIZAREA ŞI REFLECŢIA SUNT SINGURELE

¥

De aceea ponte li înţelept să pul piciorul În prag şi să încerci să urci pe propriile cărări Incă o dată. Cum au fost anii tăi de şcoală?

Ce Îţi aminteşti hi, ce recunoşti tu diu propria copilărie atunci când Îţi «bşervi capiii şj Oeţijsr pure pefumiliarli ci? 1ntr™ba-.țe uc=a(e inemn şj multe ulţdc. Ui ttCOmwid sj-|i puJeii răspunsurile pe care ic descoperi.

Dacă ai reacţii foarte puternic încărcate emoţional când observi viaţa copilului, poate reuşeşti să-ţi aminteşti despre ce este vorba de fapL Nu asie sigurei este legat doar de copilul tău. Poale că acel băieţel sau acea fetiţă ascunsţăj Iii rine este cel (cea) care luate, de fapl. la uşă.

Aetcnaă-ţi propriu copilărie

Copiilor le este îndeajuns de gneti să-şi poarte propria copilărie, nu mai au nevoie să o care şi pe a ta. Această sarcină este mult prea grea pentru ei. De aceea Îţi revine ţie sarcina aceasta grea de a identifica de unde vin reacţiile tale, pe care va trebui să le plasezi la locul potrivit, ca să poţi privi

lucrurile În context. Alunei când simţi câ propria ta copilărie năvăleşte În sentimentele tale din prezent, trebuie să te opreşti şl să

ÎNTREBĂRI PENTRU REFLECȚIE

1. Cum îmi amintesc eu anii de școală? Ce anume a fost frumos? Ce anume a fost dificil?
2. Ce fel de ajutor am primit în acea perioadă și ce anume doresc să le ofer eu acum copiilor mei?
3. Dacă mă uit la cum sunt copiii mei în prezent, care sunt cele mai mari speranțe pentru ei și de ce anume mă tem cel mai tare?
4. Există într-adevăr motive să mă tem de ceea ce mă înspăimântă cel mai tare?
5. Există ceva ce mă împiedică să fiu alături de copiii mei acum? Despre ce anume e vorba și cum aș putea să micșorez acea amenințare?

te gândeşti: „De unde provine sentimentul acesta? Ce anume din mine ml face să simt arta?”

Nu este neapărat uşor, darijitotdeauna merita efortul.

„Nu îmi amintesc nimic”

Destul de des aud oameni care îmi spun că nu Îţi amintesc nimic din copilărie. Asta poate sl oi se pari puţin cam biaarţi de neînţeles, de parei o parte din amintiri s-ar 6 şters complet. „Dar sunt

convins el a ioat frumos", mat adaugă unii. Este posibil sl fi fost frumos. Memoria noastră funcţionează astfel încât ne amintim despre copilărie prin Ochii noştri deaduiti- în »faci de »wMta, virata căpitfrieipi *e pare foarte ¡îndepărtaţi

Penlm a lărt acel hăieţeE sau acea fetiţi care ai fost odinioară, poţi încerca sa vorbeşti cu cineva care De-a. cunoscut, atunci sau poate poţi răsfoi fotografiile din acea perioada. Şi, daci găseşti nişte vechi amintiri, te poţi uita la «le cu dragoste, şi nu cu un ochi critic. Acel copilaş care ai fost odată ştia mult mai puţine lucruri decit ştii tu acum. Ce-ţi doreşti să-ţi A spus cineva pe atunci şi cum ai fi dorit să Si întâmpinat de cei apropiaţi?

Ar A indicat sa te pregăteşti pentru o călătorie în lujnea afectivă. Există multe amintiri care zac inerte şi care pot A readuse la viaţă; există atât amintiri de familie, cât şi din anii deşcoaLă, şi sunt multe aspecte care decurg din a le privi prin. ochii copilului care ai fost odinioară. Dacă ai un partener de viaţă, atunci puteţi dfscula împreună, atât pentru a vă apropia mai tare unul de altul şi pentru avă înţelege reciproc, cât şi pentru a vă putea ajuta unul pe altul în privinţa reacţiilor voastre care vin din alte vremuri.

Ceea ce este cu adevărat frumos este că, dacă treci prin acest proces, rănile propriei tale

copilării se vor vindeca. Atunci te vei simţi mai bine cu tine însuţi şi concomitent le vei acorda propriilor tăi copii un mai bun punct de pornire În viaţă. Acesta este unul dintre cale mal frumoase episoade la care un om poate asista şi care. Într-un mod sau altul, poate asigura o evoluţie mai bună pentru copiii săi, comparativ cu propria sa copilărie. Atunci omul este surprins într-una dintre cele mai



AJUTĂ-ȚI COPILUL SĂ-ȘI PUNĂ CREIERUL ÎN FUNCȚIUNE

Mai demult se credea că proasta creștere era motivul pentru care copiii se enervau și nu suportau ceea ce se întâmpla sau pentru care făceau o criză de nervi din nimicuri. Acum se cunosc mai multe lucruri. Motivul unor astfel de reacții este acela că, de fapt, creierul copiilor nu este complet dezvoltat ca să gestioneze dificultățile vieții.

Creierul este alcătuit din mai multe componente, fiecare cu atribuțiile proprii. Foarte pe scurt, emisfera cerebrală stângă este responsabilă de limbaj și gândire, iar emisfera dreaptă răspunde de sentimente și tipare de comportament. Mezencefalul gestionează impulsurile rapide și ne face capabili să reacționăm din reflex, cu viteza luminii, în situații de pericol. O porțiune a creierului se ocupă de planificare, una de memorie și de stocare, o alta este responsabilă pentru starea de spirit și conștiință, și tot așa. Creierul are multe părți componente cu funcții speciale fiecare, și atunci când copilul este la vârstă școlară, majoritatea acestor părți sunt prezente.

Dar funcționarea acestor părți împreună nu este prea bună în stadiul primilor ani de școală, deoarece legăturile dintre diversele componente nu sunt prea puternice în creier.

Creierul unui copil de vârstă școlară este asemenea unei mașini care are toate piesele, dar piesele nu au fost asamblate. Îi lipsesc cablurile. Arată perfect, însă nu poți să mergi cu ea încă. În decursul acestor ani creierul devine tot mai



integrat, se creează conexiuni noi, „semnalizarea" începe să funcționeze și părțile componente merg din ce în ce mai bine împreună.

Tu, în calitate de părinte, vei contribui foarte mult la a face acest creier să-și atingă potențialul. Cel mai important aspect este să-ți amintești cum arată această mașină sub capotă. Dacă înțelegi cât de fragil este însă mecanismul din interiorul unui copil, atunci îți va fi ușor să ai mai multă răbdare atunci când școlarul trece printr-o perioadă foarte dificilă. Poți să le vorbești copiilor tăi despre ce s-a întâmplat și să legi întâmplările și sentimentele într-un context, astfel încât ei să înțeleagă că nu a fost nimic ciudat în felul în care au reacționat.

Este nevoie de foarte multă răbdare. Nu poți forța maturizarea și aici este nevoie ca să fii alături de copilul tău în aspectele importante care se petrec. La vârsta de școală, copilul tău ia creierul tău drept model. El „descarcă" în computerul din capul lor propriile tale soluții și înțelepciunea ta. Se uită la tine și învață de la tine.

O bună creștere înseamnă să-ți ajuți copiii să vadă conexiunile și să-i înveți să înțeleagă ce se petrece cu el.

ji¥tKr*

DEZVOLTAREA ÎN ANII DE ŞCOALĂ GENERALĂ

COPILUL DE 6 ANI esteiaâutos de îwmecâtor.delxrndant şl... obosit«. Iin copil de sase ani este pe punctul de a tace unul dintre cete mas mari Mituri de dezvoltare din întreaga Iun copilărie. Mecena se face de la a se privi pe sine doar din Interior la a se coniemiila pe sine sl din exterior. Atunci ihtetede *ci* tulul merge în ambele sensuri $1 *ci* nu este centrul umversului. Asta este o mare schimbare care pun« bacele ataL pentru o mar oum5 Thtelegere a sinelui, cât ţi pentru ¡nvS ■ ţar»* «îor concept» mo* formal». fa plus, la aceasta vintl toate «nr timerHele devin mal putef rtiee şi se face tranziţia de la *jwwi* place" la „urisc", mal alea Fnipre orele tfIreil ale şefii. De aceea nu este deloc ciudat ci axistS pnstdtindvni aşa da nunţi copii du şase ani obosit), fa e< se petrec schimbări enorme, care conduc la faptul că nu aupuMA c»cIntfl prw complicat* şi nici prea mult* «tlvWrtl. facetmest* puţ«i ritmul si fricеareft si'ti înţelegi copilul un pic uituc, cu un tempefament cam exploziv jt care trece prinse o laiâ de creştere acceleraşi.

COPILUL DE 7~S AMI este putln mal adunat. AcumTl creste capacitatea « concentrare Un mod treptat si pnste sâ lucreze ta o activitate chiar ţi 15-20 de minute, ceea ce tacecesaniele de tnvâ- ţar» *3 er»*sdj. În acei») timp.tşi foc» wmtifcâ prezenţa ţi nevoia de nmştare – devine tot mai nerăbdător. Fantezie este debordanta în aceşti ani şi poate fi dificil tfl distinafi între

„teama HfevfralS” şl fantezie, lie eS este vorba
despre un monstru de sub pat sau *că* este

« oí
X
£
ō, ˢ 11 lt * Ï ®
lim
I|1 JIJ
1 Ïîiïj
! 531
s l
sí l * S * -S
tl-hn
- ’ o l í
III

s i l*
ill █ j Hi
Hlfi
till!
III: f ! ! ! i
î ¥ l
l t 1 1 l l l ?]
j
I
fi ll
flls
l?l?
I|1
ïî-'ï
s i ! ? 1
£-l «

COPIII DE 9–10 ANI tind tot mai mult spre autonomie. Visează o lume fără adulți și ar dori să se descurce singuri, chiar dacă nu fac asta încă. Înfloresc atunci când li se acordă încredere și permisiunea de a rezolva sarcini pentru care sunt pregătiți. O oră petrecută singur acasă, un drum până la magazin și altele asemenea. Asta le conferă o idee despre cum va fi totul în ziua în care, nu peste mult timp, se vor muta de acasă. Dar nu trebuie să-i supraestimezi, pentru că au în continuare nevoie de călăuzirea ta și de contact cu adulții mult timp de-acum înainte. Lucrurile vor deveni în curând copleșitoare și prea apăsătoare pentru ei.

Acum trec și printr-o dezvoltare uluitoare din punct de vedere social. Se străduiesc să-și aleagă prieteni dintre cei pe care îi simt apropiați nu doar dintre cei cu care au fost împreună înainte de asta. Se

jí¥ÍKr*

fonnează noi prietenii* 3« Tnşali unii pe alţii îi pol dvm loc alât situa' ţii **Tf** uDW«e, **cBI Şi** dureroase **în** «easlâ noufi fa *15* SOCialA **Nu Se** dau 1h «ţuri de la a-l bârfi pe cei care nu auwi. prezenţi, pentru a simţi cum Inima pHeterudui ugr bare aiHturi de a tor etiisr acum În fmp, vor avea nevoie de ajutorul lâu, ca sâ nu devină prea duri $1 s3 nu se ráneaséS rwsproc.

COPILUL DE 11-12 ANI sepregăteştede marele salt numii pubertate. Acumuleaiă ener yie. calorii şi curaj pentru perioada care aémte ca va veni Un cur-flmi Mulţi dinire copii mfinâncâ mai mulL űevin mai introvertiţi şi de ooicei rac cat M poate de puţine lucruri. Copil J de zece ani, care fişi punea geaca în cui« Munci când venea ataşa, un an mai târziu, îşi arunci geaca (fereci pe jos. Sâţl iroseşti forţele pentru un gest alât de simplu ca atârnarea gecil în cuier devine pur şi simpU prea mult pentru el. Majoritatea Ielelor socializează acum mull mal mult decât băieţii. Din cflnd h când, ni se poate pârea cfl multe fele Îţi ejerseaiS eepecftlţile de rezolvare a conflictelor prin generarea loc, m timp ce băieţii le evita cât pot de mult şi, mai degrabă, se retrag în camerele lor cu un joc videct cu o carie sau orice alta acll vrtate mal Ifltrmerii«. Proiectul principal e BmAne totuşi acela de a^şi »fiai calea spre ceea ce ei Intuieac ca r. pândeşte de după colţ: este vorba despre acel joc de artificii care va fl adolescenţa.

lntsiiţate de pSrinşe. tr*tn*t s». wrrtimii si te ar&ţa Informi dv wiafo copilului.de gândurile şi îentimenleie sale Tn aceasta pevioadi mcsne



e

CÂND LUCRURILE SCAPĂ DE SUB CONTROL

Este ușor să-ți imaginezi că anii de școală sunt o perioadă în car
se formează rațiunea și că sentimentele incontrolabile încep să
dispară, dar lucrurile nu stau așa. Apar acum nemulțumirea

legată de orele de culcare, certurile pentru teme, fraţii cane fi* tra^ln jos unul pe aEtul în loc si se sprijine reciproc, relaţiile de prietenie cere ee rup. scaunele răsturnate, mâncarea zdrobiţi cu furculiţa În farfurie, îjnbufnarea, supărarea, frustrarea ţi singurătatea. Mai sunt inel mulţi ani până când copilul va dobândi un control mei hun asupra sentimentelor şi o IcgiLuil ina.1 buni cu părinţii săi. Şi asta seva întâmpla deci vor învăţa sl şl le stlpănească acum – impreunl cu adulţii de lăngi eL Cu alte cuvinte, trebuie sl se frici acum, ee sl ştie cum

să stingi Uitările ulterior, atunci când vor h pe caut propriu.

Sarcina ta este sl le dezveţi sl stingi focul în locullui.

ţn deoifţul prunilor şapte »ni Jr şcoala, situaţi» «sie tn aFulinuajr incendiară. huite nuli fel de des ii atunci când copilul era mic şi tiu ştia sau nu izbutea să facă prea multe. Acum focurile and mai inuli mocnii. De la virata de şase-şapte ani, copiii îşi înţeleg mai bine locu] în cadrul

atunci când fac greşeli. Cel mai rău lucru cane li se poate întâmpla cile si se facă de ruşine. Atunci lucrurile dureroase pot toane repede să se înrăutăţească. Dacă îşi ciuntesc imaginea dobăndIu, parcă au şi nimic nu mai are însemnătate. Copiii la această vârstă: cu personajul jucat da MldtacE bouglas în filtnul *Fallirt^* Duhjn (Cădere hhcnd). tn tare actorul explodează în urma presiunilor unei zile proaste. Ei metiţ „până la capăt*, fac lucruri greşite tntr-un tempo halucinant şi nu mai ştiu câud să se oprească. După aceea preferă să se ascundă şi să nu vorbească deloc despre ceea ce s-a întâmplat.

Atunci tu trebuie să încerci să găseşti calea de acces spre ei. Aceasta este cea mai importantă sarcină a ta: să te îngrijeşti ca aceste sentimente să nu preda controlul şi ca nu cumva copilul să dispară înghiţit de singurătate. Dacă vei păzi

legătura dintre voi, este necesar ca tu să fii un adult mai inteligent, un partener de discuţii care îşi înţelege copilul şi care înţelege exact cure se simte al în viaţă.

Un adult mal intetlqent

Atunci când pierzi, este un sentiment cumplit. Iar pentru un şcolar de zece ani aste mult mai rău decât pentru tine. Atunci când fiica tas pierdut la meciul de volei, ea va fi foarte supărata şi furioasă. Poate că le va purta pică atât coechipierelor, cât şl celor din echipa adversă ori poale că ane impresia că antrenorul trebuie să plătească pentru asta: în acele clipe, va avea nevoia de un adult inteligent care să-i fie alături. Adulţii inteligenţi pot prhri din exterior situaţia care se iveşte chiar în faţa ochilor lor. RL înţeleg sentimentul care se ascunde tu spatele tolimplărllar ţi nu VIU-»pupe: „Nu ai vdeţlYWbtţti uţn!",cind fiicu W estr fiiriwfl. fn schimb, vor zice: .Esupernaşpa să piera,teinţeieg". Adulţii Inteligenţi înţeleg esâjt de dureros este ceea ce simte copilul, aşa că d ajută să se elibereze de emoţia copleşitoare în loc să-l lase să cadă pradă acelui afect.

O regulă de aur pentru discuţiile purtate în situaţiile de criză

'Iu te afli tu postura inedită de a-ţi ajuta copilul cu ceea ce este dibeii pentru el. Tu eşti cel care ¡1 cunoaşte aşa cuin esteţi cel care a

văzut prin hat ce a trecut el. Tu 11 cunoştL tonul vocii, tu ţtil ce il place şi ce nu, tu ştii cum este Lumea lui. Aceasta face ca al tău copil să aibă încredere Iii Elite tntr-un mod complet diferii faţade alţi adulţi El are încredere mai mare în tine decât în toţi experţii din djumeniu. Părinţii sunt şi rămân prima npţiunede pe lista. Acesla esle un lucru frumos şi reprezintă o responsabilitate destul de mare. Ueci cum îi vei vorbi copilului, astfel încât să-i arăţi că li doreşti binele şi că îl poţi înțelegeţi ajuta pe viitor?

Există câteva reguli pentru discuţii bune, purtate în perioadele de criză, şi prima dintre ele este: încearcă să nu fad lucrurile ţi mai rele. întărind sentimentele negative, care sunt deja acolo.

Un copil care clocoteşte în sinea lui, gândeşte iraţional şi înțelege totul Într-un mod greşit. Tu poţi observa asia din faptul că nu poate să slea nemişcat, nufe poale privi în ochiţi nu indiizneşte să poarte un dialog. Un copil care se comportă aşa nu poate ft convins să poarte un dialog.

Mai întâi trebuie să se calmase. Şi există un singur lucru care nu linişteşte apele: acela ca tu să strigi la el să se calmeze sau să ii spui să meargă În camera lui. Ştiu că este foarte uşor să reacţionaşi aşa, mal ales atunci când tu însuţi te simţi neputincios, cuprins de îndoieli ţi te

gândeşti:

„N-am nlclo şansă ca sa comunic cu ei:” Dar o astfel de izbucnire din partea ta este complet opusul calmării: aşa tiu vel face decât să prelungeşti vâlvătaia în care se află copilul lău şi să accentuezi sentimentul de ruşine care se va Ivi ulterior. Astfel va fi şi mai dificil să-l determini să participe la un dialog. De aceea trebuie să încerci să le gândeşti de două ori înainte dea reacţioaia, să te opreşti,să-ţi temperezi propriii nervi şi să te gândeşti ce anu me ar fi mai bine de făcut.

Dacă Si dai copilului tău timp, spaţiu şi alinare sau orice altceva ştii că îi trebuie pentru a se linişti, atunci se va Întâmpla ceva frumos. A-l linişti înseamnă să-l cunoşti. Poale că ai un copii care are nevnle să fie ţinut În poale [da, aşa ceva este încă posibil la această vârstă), poale că el simte nevoiaşă fie mângâiat pe păr sau poate că are nevoie de puţin timp ca să-şi facă propriile planuri. Caută acea metodă care funcţionează – de multe ori trebuie să eviţi să pul paie pe ioc, a£ eviţi să ¡1 cerţi sau să-l critici după ce situaţia dificilă s-a încheiat.

Şi acum, când apele s-au liniştit, poţi ailace anume s-a întâmplat de fapt. La această virală, nu contează dacă a trecut o perioadă tnLre situaţia de criză şi dialogul ulterior. Copiii Işi amintesc foarte bine ce s-a întâmplat, dar

încearcă să vorbeşti cu el despre asta încă dea doua zi. Poate Înainte de ora de culcare sau poate atunci când mâncaţi
desertul, după cină sau după ce s-au terminat orele de şcoală, şi aveţi timp să povestiţi ce a mers prost tn dimineaţa respectivă.

Alunei este rândul tău să iniţiezi discuţia şi asta detennLnă cât de uţil va 6 dialogul- ¡nlr-utl fiii, te vei pune JE pailE» copilului lin. jiu vet critica, ci veiempatiza cu el, încercând să înţelegi ce s-s Întâmplat şi cum a trăit acea experienţă. „Mai ştii dimineaţa aceea în care le-ai Inlurdat? Ce s-a întâmplat, de fapt, atunci?”

Vezi ce e m spatele comportamentului

într-una dintre fumiti ile care au reniL la cUnşultatlt |u ca tunelul meu, aceasta a fost o temi de discuţia În repetata rânduri. Fiul lor, Cfirlstoifer, avea cel mai hun prieten în aceeaşi clasă cu el. La finele daseLa patra, eetdoi abia aşteptau să sărbătorească împreună cu toată clasa sfârşitul anului şcolar: Însă cu două zile înainte de sărbătoare, a venit anunţul că prietenullui Christaffer va pleca din clasa aceea. Părinţii lui işi găsiseră noi locuri de muncă şi deja începuseră procesul de mutare. Aşa că băiatul lor nu a mai putut să vină la serbare.

Christoffer nu a mai spus nimic şi tiu a vrut să

vorbească despre arta, dar atunci când a venit ora de culcare, brusc a făcut tărăboi. A rupt 1յւ bucăţi desenele făcute de frăţiorul lui mal mic şi a distrus podul de lega la care lucraseră foarte mult timp amândoi. Tot ce i-a Ieşit în cale a zdrobit, rupt și călcat tn picioare. Tatăl lui s-a înfuriat. „Nu este voie să te comporţi aşat*, a strigat el strângându-L cu putere]ie băiat, tn timp ce a continuat să-i (i nă teorie. „Nu al învăţat să te comporţi civilizai? Ce fel de fiu am crescut eu de fapt?” Ctiristoffer avea chipul împietrii şi, tu timp ce îi ţinea morală, tatăl şi-a dai brusc seama ce sentiment tl încearcă pe băiatul luL Deodată, i a dat drumul, şl-a cerut scuze și a continuat pe un ton mai domol: Jătgnr eşti supărat din cauză □S Jvlnt va pine» din clas» I»- îmi pare râu, «m uitat complet dE asta”.

mâne a fost un prilej de bucurie să urmăresc ce emoții s-au
t atunci când tatăl a reușit să recunoască sentimentul care zăcea
spatele acelor comportamente exagerate; astfel, tatăl a reușit să
neze față de băiat așa cum trebuie. Când intervine pe nepusă masă
ație de criză, nu este îndeajuns să stai și să te uiți la ce se petrece,
uie să înțelegi ce se întâmplă de fapt. Copilul tău are nevoie ca tu
i dincolo de manifestările lui comportamentale, chit că ți-ar fi mult
îndemână să reacționezi cu mânie în fața cuiva care este furios.

fi mai simplu să arunci lucruri și să zdrobești ceva care-ți dă
ap. Și nu uita: s-ar putea ca tu să fii singurul din lume care
ar poate să înțeleagă ce e în spatele izbucnirii copilului tău.
ea este treaba ta, în calitate de părinte, să afli despre ce
a. În anii de școală, copiii vorbesc doar atunci când se simt
și de-abia după ce ai izbutit să numești sentimentele copilului
începe să te gândești și la buna creștere a școlarului tău.

Pedeapsa fizică

EMPAT1A ÎNSEAMNĂ SĂ-I ARĂŢI COPILULUI TĂU CĂ ÎL CUNOŞTI ŞI ÎNSEAMNĂ SĂ-L AJUŢI SĂ SE ÎNŢELEAGĂ PE SINE.

¥

măsura forţele. L'niJ copii încep încă. de pe acum să fie Ia fel de puternici ce părinţii lor. Din cauza aceasta, când părintele vrea să pedepsească, folosirea violenţei va creşte şi va li şi mal dureroasă.

Copiii nu suportă să iie loviţi sau să fie ţinuţi cu prea multă forţă.

Ei pot Indura din punct de vedere fizic, dar nu şi din punct de vedere psihic. Sentimentul de neputinţă este la fel de dăunător şi de periculos În cazul unul copii, precum este În cazul unui adult. A ii lovit de părinţi îţi garantează că nu vei avea o copilărie feripli- în acelaşi mod în care femeile cane sunt bătute de partenerii lor nu vru-avea niciodată o relaţie fericită cu aceştia. Pedeapsa fizică iţi conferă fut opusul încrederii, fix apusul apropierii, chiar dacă Îţi poţi ascunde vânălăile sau rănile.

Copiii nu suportă nici să II se spună că sunt inutili, nedoriţi, că stau în cale, că sunt proşti..., toate aceste cuvinte distrug încrederea şl creează un sentiment de gol.

Deoarece nimeni nu învaţă nimic prin frică,

orice justificare în fevoarea pedepselor fizice este complet LnutUă. 0 vreme vi s-ar putea părea că funcţionează, pe termen scurt ar putea să dea rezultate, dar pe termen Lung, pedepsele sunt întotdeauna dăunătoare. Pedepsele sunL ceva la care părinţii apelează pentru a se descărca el înşişi sau pentru a avea sentimentul că au făcut ceva pentru .educarea” copiilor. Acesta este un preţ foarte mare plătit de copiL

De aceea harţa ta, în calitate de părinte, trebuie să fie de altă natură decât fizică sau verbală (prin cuvinte j ignitoate). Trehule să arăţi

asta prua înţelegere, prin gestionarea problemelor ţi prin eapacilalea de a crea o relaţie cu şcolarul tiu. Inclusiv copiii mal maturi se afli Le ani-lumină distanţa deţine. Ei au nevoie deţine.

ţi, dibrdacă până la urmi încep ii crească, el au nevoie de contact fiii o. Poate că |i se pare ei au devenit atât de independenţi, încât sunt pregătiţi pentru o excursie de weeJeend până La New Vork pe cont propriu, dar vei vedea, cu surprindere, cum în secunda următoare ţi se vorcuibiri Sn poale.

Copiii care întâmpină dificultăţi

Şcolarii pot sa trăiască un conflict mare între ceea ce simt în sufletul lor ţi ceea ce lasă să se întrevadă la exterior. Ei pur şi simplu par să se

adune şi să funcţioneze bine În anumite perioade, chiar dacă nu este dec&t ba04 în sufletul lor.

Copiii cane întâmpină dificultăţi {şi devin epuizaţi) exprimă asta în moduri diferite. Unii nu se mal pot concentra, alţii devin certăreţi acasă sau aflată, pe alţii îl doar# stomacul, alţii devin obosiţi ţi lipsiţi de vlagă, de parcă ar fi îngheţat, În timp ce alţii devin nelinişţiţi şi furioşi. Nu este întotdeauna uşor să ne dăm seama despre ce este variia. Poate să fie Inclusiv ceva de ordin fizic, ceva ce 11 jenează pe copii. De aceea esle întotdeauna indicat să-L faceţi un control medical amănunţit atunci cînd copilul nu este în apele lui.

Indiferent cum se manifestă, aceasta este n modalitate prin care copilul îţi spune: ,Uîke, acum nu mă simt prea bine cu mine Însumi şi nici cu lumea din jur. Poţi să vii aici şi să încerci să desluşim împreună ce se întâmplă cu mine? Na reuşesc de unul singur.

În nslfel de mrunente, **copilul** lan are nevoie de line mar mult rlecal **oricând.**

UCÁND LUCRURILE SCAPĂ DE SUB CONTROL, RETINE URMĂTOARELE:

•rt* »»(AIl (i pintm Itslin. Daip-ro ca a*t« vurba
de fapt? tormcleaza-l* eu capitul tiu, încearcă si
11*41 IUCrurtl* (tiu perspectiv* lui.
Copiii adeseori iţi exprimi problemele printr^un caropartament urlt. Nul liiB pe copil să devini o problema, chiar Ca că «I ara o problem!.
Retine ci a te comporta Inimos înseamnă în primul si În primul rând să te simţi Une.
Ca la toate celelalte categorii de vârsta copiii Tufa-



ATENȚIONARE PENTRU NOSTALGICI

Îți amintești frumoasele nopți de vară ale copilăriei tale, când stăteai treaz până târziu? Îți amintești cum stăteai în pat și citeai benzi desenate cu rățoiul Donald ore în șir la lumina unei lanterne de buzunar? Îți dorești ca și copiii tăi să aibă această experiență și, dacă se poate, să citească exact aceleași cărți și să vadă exact aceleași filme care te-au format și pe tine? Atunci în mod evident ai căzut în cazanul cu melancolie.

Memoria ta însă este foarte selectivă și tu ai amintiri doar din câțiva ani ai copilăriei tale. În plus, cultura copiilor și tehnologia au evoluat de atunci. În zilele noastre, poveștile se spun în alt mod și, dacă insiști să menții ceea ce ai avut tu în copilărie, atunci voi doi veți pierde o cantitate uriașă din aspectele culturale moderne dedicate copiilor. Riști să-l împiedici pe copilul tău să folosească tehnologia pe care într-o zi va trebui să o gestioneze, odată devenit adult. Copilului trebuie să i se permită să trăiască în prezent.

Nu trebuie să-i croiești copilăria după traseul parcurs de tine la vârsta lui, ci încearcă să alcătuiești cea mai bună copilărie pentru lumea în care se află el acum – o lume înțesată de noi posibilități, de noi povestiri și filme. Fii mai degrabă curios decât refractar. Îți promit că vei descoperi ceva minunat. Sigur, poți să le arăți copiilor și câte ceva din ce ți-a plăcut ție când ai fost mic, ca să vezi ce cred ei despre asta. Fie vă veți uita la *Toate pânzele sus!*, fie veți face o drumeție nesfârșită. Atunci când împărtășești experiențe frumoase cu copilul tău, te vei simți tot timpul foarte bine – copiii adoră asta!

Și ei își vor construi propria serie de amintiri din copilărie. Dar amintirile acelea vor fi diferite de amintirile tale.



ARTA DE A REPARA

Fără îndoială că vei fi și supărat. Furios. Nu ai cum să eviți asta când ai un copil de școală primară sau gimnazială. Dar de multe ori supărarea ta va fi generată de ceva ce copilul nu a intenționat să facă. Te vei supăra pe mici accidente. Te vei supăra pe băiețelul tău care nu reușește să se grăbească atunci când tu ești în întârziere sau pe fetița ta care a uitat ceva acasă. Poate că țipi la copilul tău care nu se clintește din loc, apoi se dovedește că este pe punctul de-a i se face rău. Atunci devii desnădăjduit și îți pierzi răbdarea – fără ca fiul sau fiica ta să fi făcut ceva greșit.

Așa suntem cu toții. Asta face parte și din ceea ce înseamnă să fim sinceri unii față de alții, pentru că, da, atunci și acolo tu chiar ai fost nervos și ți-ai arătat supărarea. Cu toate acestea, trebuie să reții două aspecte: copilul te privește ca pe cel rațional, cel care deține controlul. Chiar și atunci când ai o izbucnire din cauza frustrării, copilul are impresia că asta izvorăște dintr-un loc în care totul a fost bine cântărit și argumentat. De aceea trebuie să te temperezi, ca să nu-ți rănești copilul. Forța ta asupra copilului este mai mare decât crezi.

În al doilea rând, trebuie să ții minte să folosești frumoasa expresie „Iartă-mă" atunci când simți că ai răbufnit într-un mod care nu este bun. Spune-i că nu asta a fost intenția ta, spune-i că ai răbufnit și cere-ți iertare. Repară situația neplăcută. Atunci când îi întinzi mâna și recunoști că ai greșit, copilul tău învață ceva magic. Atunci el va înțelege că toți fac greșeli și că, de fapt, trebuie să fim atenți unii cu alții și că merită să încerci să repari atunci când ceva a mers prost. Astfel, copilul învață să-și ceară iertare într-un mod veridic, corect și sincer. Atunci când vede ce faci tu, copilul va învăța să facă la fel în propriile sale relații. Pe parcursul întregii sale vieți.

ÎN INTERIOR ŞI PE EXTERIOR

CopW trec mtoWeaun» printr-o (Blide ireştepiare, în urc au Irlelea ci Intstbai ea Ier eiterl-oarS şl rum se prezint! fi În raia adora suni lucruri extremele Importante. Haideţi al numim asia drept olazi speciali. Unii încep taci ue la virata de opt ani. alţii vor atinge aceri stadiu **atbtfriddteuente.**

Interesul pentru a se cerceta ln ojilndB- creşte odaia cu po-sibilitatea de a atinse ecemt! fazi. iar copiii din ziua de aii ae percep pe ellbsljk. dor al pe ceilalţi, lntr-s tome oi reţete sociale ai lovarîal tu care povestesc la tetelon, Ihlrnm univers tn care „t.llte”-urile Sunt rHvOJLa mai ta iederii pricind, de la cM mai multe persoane. Cum ae îmbraci, primim multe meserie dm parlea attora. Copiii aestriduleic si atlas» oevrecliunea la un nivel care ne depaaesle ce noi, adul tli, cicl ei ae compari cu ceilalţi

Inlr-U mai mare mBsurl derslt

aceasta poale ai lle O pdf Ipadi prea atil peatra el, cit lipen- iru noi. alunei ciad Tai descoperi finanţarea filei ioari al ce anume poale riau nu poale) aceasta si reci pentru el.

Par dincolo de aceasti Imagi-ne de aupratatl pe rene eişto cnseozi. se aFIl rrvarr«1r ce< mai Important pentru viitor; dimensiunea interimari. Voisnie,
cunoştinţele, comportamentele – acestea Tai vor tace vizibili prezenta în mod pregnant alxa mai târziu invidia lor.

SLtfe treci»« le asteptl ca dimensiunea lui inter nai si devlni Leim*' nrpcrLihli. ui II Urne ea nici tuia nu rüexageiat de preocupat de InFSŢlsarea la Sl De modul »1 car» te prezinţi. Copiii du de uSstieat uac5 esti un pji hne relevai tn ceea ce pi Inepte aspectul exterior. Meigl cu el În cuimaritihiicu un bugelmal mltj, di ie sralurl despre raiduri, Irlzurl mu loloarnr”, a«fel Incat si se simte num frumoşi ii mal lerielll. Cur pSUreazi-ti mereu aciîv interesul pentru mm se simt el, de ram, si manliots un Interes

mai mare pentru neta deeflt pentru mrîtlsarea lor. PrivejleH Tn ochi s» jambeste-i cppilubil maimé m raci un to· meidarlu despre oeaca eu palete sau ampi e tum ma par ui dat eunedri (poate eu prea multa).

FU pozitiv si atunci când vezica a exagerat. chim daca În principiu alegerea esteuna bunfi – dsienus este o expresie a raptuluie*doresc slereauj Si Sd 1ie hieiioji.

Aspectul eeterior este important pentru noi lotl, dac când eonleail doar cum ariti. toiul se lransfoi mâ Într-un schelet »ol.

CO părinte, trebuie *v* SS II priveşti, d»r si iii oferi hrane necesari pentru cu el sa (Jobân deascâ un sentiment el rdentltatii. Apoi tine cont de ordinea aceasta: zâmbeşte rntotdeauna Imaginii exterioare. Careu uita ea trecerea pvineceasM fazi de dezvoltare, când wartlm despre Cum arata cap.lul v Cum isi pune el în valoare aces! aspect, tace parte dlntr-un proces mal vast de maturizare prlnoare Erehuic lâ treacă.



AI GRIJĂ DE RELAŢIA DE CUPLU!

Starea de urgenţi a trecui, în arcsliani, mulţi plrinţi rruscsc să nipâ monotonia şi să-şi tragă sufletul. Viaţa tu un copil de grâdmiţltn familie este inerte solicitantă pentru majoritatea dintre nul, dupi-amiezile sunt ocupate eu luatul copiilor de la giâdi, eu pregătirea clocişi cu pregătirea copilului pentru culcare, aşa Încât, tu Anal, tu iaci epuizat pe canapea şi tânjeşti după somn. Dar acum se petrece ceva: este mai uşor si Ai cu copiii tfii tn pneajmi, nu trebuie sădi mereu cu ochi: pe ei şi,tn curând, işi fac singuri de lucru: îşi vizitează prietenii, participă la actlvitlţi şi lucrează la propriile lor pnuecle.Tlua ta tomnai a dobândit câteva momente de respira.

în neelaşi timp, ausulâ perinoidl constituie pUndut culminant al logisticii, tn care trebuie st gestionezi echipamentul sportiv, termosurile, vizitele de la magazin şl întâlnirile cu medicul ortodont. Flecare zi este inlesaiâ de firele unor bombe cu Stil şi este uşor si te enervezi pe partenerul tău alunei rând lucrurile nu decurg cnnfnrm planului. Eil plus, copiii se cufci mai târziu, deci s-ar putea să mai aveţi dificuEtiţi în a urinări serialeEc preferate pe care voLaţisălc prindeţi sau în a avea şi cSie o seară În care aunleţi doar voi doi Iii intimitate.

Multe dintre cuplurile care vin la mine s-au distanţat încet unul de altul În acest iureş canele domini zilele. Aceste cupluri se descurcă îndeajuns de bine în anii de grădiniţă, Într-un proiect comun foarte intens, dar apoi, dlnlr-odală, au răgazul să-şi tragă sufletul puţin şi să mal arunce câte o privire asupra relaţiei cu partenerul. Şi atunci nu zăresc întotdeauna ceea ce speră să vadă. Poale că se simt goliţi de sentimente? Sau poate că nu văd o persoană care să te spună: Jvunt atât de feriril(ă) că eşti aici*?

!n aeert munteni, imyoriljtea cuplurilor intri în declin, mai ales dacă au avut o relaţie de lungă durată. Nu este uşor să al grijă de dragostea pentru perechea ta şi, în afară de asia, unii devin puţin panicarzi atunci când se apmpiede vârsta de patruzeci de ani: „Oaze chiar îmi doresc acest iubii/această iubită? Oare funcţionăm Într-adevăr ltine împreună?* Multe cupluri se deznhişnuiese de apropierea fizică. Asta se petrece treptat şi pe nesimţite şi, Într-o bună zi. fără a-ţi da seama ce s-a întâmplat, realitatea devine alta faţă de cea dinainte.

Dacă vă număraţi printre cei norocoşi, atunci încă sunteţi unul pentru altul cel mai bun prieten şi cel mai bun coechipier. Dacă sunteţi fericiţi, atunci discutaţi şi faceţi faţă provocări]« care surii inevitahile fii cadru] unui proiect comun. Dacă sunteţi fericiţi, atunci vă acordaţi

TficLproc spaţiu pentru a călca uneori şi strâmh, vă ajutaţi reciproc şi Încă mai aveţi poftă uuu] de altul atunci când se iveşte ocazia.

Dar eu sunt destul de convinsă că mult mai multe persoane au, de fapt, alte sentimente. Mulţi se străduiesc din greu să regăsească aspectele hune care ti leagă de partener şi care le dă un sentiment hun, iar mulţi încearcă din răsputeri să zărească încă odată dragostea de odinioari.

Atunci, te întreb, cum se poate realiza acest lucru?

Un nresaj plictisitor

Mai întâi vă transmit mesajul puţin mai plictisitor: Irehuie să lucrezi pentru asta. Dacă ar fi să numesc un singur lucru pe cane nti-l poţi lua de-a gata, atunci acela este dragostea dintre doladufţl Tu trehuie să procedezi În aşa fel incâl partenerul tău să işt dorească să trăiască cu tine, pentru ca voi să vă puteţi uita unul la celălalt şi să vedeţi lucrurile pe care vi le doriţi. Şi, dacă ţi se pare că sună puţin cam obositor, atunci adevărul este că într-adevăr poate fi cam obositor. Dar merită efortul. Ştiu foarte bine ce spun, deoarece mi-am petrecut o viaţă întreagă muncind cu oameni cane păşesc pe cărări diferite şi îmi dau seama cât -de mare poate fi căştigui dacă reuşiţi să faceţi efortul care ae impune.

Până şl fii această societate individualistă, în care totul este schim- hâtor şi toate posibilităţile sunt la îndemână, la un dick distanţă, există mari avantaje pentru reducerea distanţării afective şi pentru a regăsi germenul iubirii, chiar şi atunci când ar fi mai uşor să u dai hătut. Să fecl parte dintr-o familie care funcţionează bine, să participaţi împreună la prima zi de şcoală a copilului, să vă pregătiţi împreună pentru prima spovedanie a copilului şl, Sn fine, *5-L conduceţi la altar în ziua nunţii, apoi să deveniţi bunici – asta este evident ceva frumos pentru copil, dar este ceva infinit da frnnsos ţi pentru vei, în calitate de parteneri, care aţi atins etapa iubirii mature.

Ilaca există e ţarul pentru vei sa ajungeţi acele, atunci merita efer- tul. Rasplaie esbe mare ţi dednratfi ţi poale puţin subapreciat! tn zilele

Acestea fiind, apuse, vet trece ţi la realul situaţiilor pe cane le-am Mituirii*. Parteneri care te distrug, cane iţi funii erice urm! de bucurie ţi de sentiment de siguranţa ţi care mereu Îţi cicalesc perediea, parteneri care sunt nemulţumiţi cronic, cane nu Îţi pot gestiona propria supărare ţi «rr niriodută nu vi vur fapti si vi lumţili mai bijir. În aitf=l de cazuri, nu exista nicio răsplăti călduroasă la capii de drum. Aţa că nu meriţi sa depui nidiin efort pentru aceasta relaţie. [Jespărţiţi-vă, mergeţi fiecare pe drumurile

voastre ţi lăsaţi-i pe copii sa se ohiţ nuiască cu acest jiou mod de viaţi. Asţguraţi-vi insa ci faceţi asta, deoarece chiar nu mal puteţi convieţui, ţi nu din cauza că În aceasta perioada circumstanţele din vieţile voastre vă tulbur! ILniţtea.

A învăţa despre iubire

!tl iluii [le fCUltla primiiTi ţi simnariali, tfrpilul tiu «ide asemenea unui bunele. El asimilează din ce hi ee mai multe aspecte dtu ceea ce se petrece În lumea înconjurătoare. El va absorbi dinamica dintre voi, părinţii, va detecta midie semnale pe care Ee transmiteţi între voi, zâmbetele de zi cu zi, o mângâiere pe braţ. toate aceste fire frumoase care se tes Între oamenii dintr-o încăpere. Ceea ce copilul Învaţă despre iubire învaţă de la voi.

Asia va pune bazele pentru ceea ce va căuta elînlr-o zi, pentru ce anume va aproba ţi ce nu, pentru ce anume va considera el că prezint! siguranţă ţi pentru felul În care îţi va defini el iubirea.

A A copil lulr-o familie înseamnă să înveţi despre iubire, iubirea este ascunsă În mate lucrurile aproape neînsemnate în care zac aceste Învăţăminte: iubirea înseamnă ea într-adevăr iţi pasă de celălalt. Şi este imperativ ca acest lucru să meargă iu ambele sensuri.

Copilul vă urmăreşte îndeaproape. El este absolut îngrozit ca uu cumva să vă despărţiţi. La

această vârstă, copiii înţeleg cât de rău ar A pentru ei dacă s-ar întâmpla asta. Observă cât de greu le este altor copil ai căror părinţi au divorţai. De aceea poate că nu este atât de ciudat ca unii copii să devină foarte nesiguri de ei atunci când părinţi lor se ceartă sau nu suot de acord unul cu altul.

Alunei se impune ca voi sâ-i învăţaţ pe copii despre forţa reconcilierii, să-i învăţaţi şi despre iertare, şi despre rezolvarea situaţiilor.

ŞI, dară trebuie să vă despăîţţi, este şi mai important să vă gândiţi ce anume II veţi învăţa pe copilul vostru: respectul faţă de ceilalţi, iubirea pe tare amândoi o nutriţi pentru copilul vostru şi voinţa dea colabora pentru a crea o atmosferă bună în flecare zi, cbiar dacă uu totul a decurs aşa cum v-aţi planificai.

Există şi aid multe învăţăminte valoroase.

Rezolvările

Această proaspătă libertate pe care părinţi o dobândesc în aceşti ani ar trebui să fie folosită atâl pentru a petrece mai mult timp împreună, cât şi pentru a-i oferi partenerului posibilitatea să facă ceva pe cont propriu. Voi intraţi acum într-o etapă a vieţii amoroase În care este şi mai important să vă înţelegeţi reciproc. De unde veniţi voi? ŞI de ce reacţionează el astfel? Ce a-a întâmplat de ea a ajuns să reacţioneze chior uşu? Acum aveţi răgazul şi posibilitatea de a vă

înțelege mai bine. Manifestă interes pentru viața şi istoria partenerului tău. întreabă şi descoperă ţum Se şimte ei de fapt- Iubirea
creşte atunci când partenerul Îţi poate spune: „Perechea mea mă Înțelege*.

Bărbatul care se plânge „Nevasta mea nu ml înțelege” nu există doar în filme. Aud astfel de poveşti mereu la cabinet şi, 1h mod cert, ele sunt adevărate. E vorba despre acei parteneri care au încetai de mult să se Înțeleagă, apoi unul dintre el începe să creadă că trebuie să-şi găsească pe altcineva care să-l Înțeleagă şl, fntr-un final, cei doi se

în propriile noastre pcreşti, noi, tnţi, suntem (rai. Estţ îndeajuns de uşor să crezi:. Eu merit ceva mai mult”. Fjrte uşor să Începi să te întrebi dacă asta a fost cu adevărat marea iubire a vieţii tale şi si accentuezi greşelile pe care perechea la le-a comis, dăţile când le-a înșelat şL cuvintele urâte care s-au rostit În trecut Nu este nevoie de prea mare efort ca să începi să dai glas tuturor lucrurilor care vă separă.

Rezolvarea este să staţi faţă în faţă, să lăsaţi jos armele şi să alegeţi înțelegerea. Rezolvarea înseamnă să te întrebi: jdne eşti tu, de fapt, şi cum te simţi acum?”

Rezervă timpul şt locul necesare

Vă voi spune fără ocolişuri: trebuie să faceţi

set Există mereu un motiv pentru ca să ou faceţi sex: sunteţi obosiţi, trebuie să faceţi altceva, nu aţi iăeut duş sau copiii au crescut atât de mult încât înţeleg mal multe acum. În pliu, unii isipii rle vârstă Şcolară reacţiijneuxă în mixl negativ atunci când părinţii lor se mângâie sau se sărută. Li se pare ceva intim, tbcep şâ Înţeleagă că există <s viaţă la oare tluU BU prilejul să asiste, indiferent de vârsta copiilor, tise pare că voi sunteţi prea în vârstă pentru iueniride acest gen.

Dar pentru un cuplu sunt multe avantaje În a păstra flacăra aprinsă. Acum este mai Important decât oricând să-i spui partenerului tău

CĂUTAŢI MOTIVELE PENTRU CARE SĂ VĂ IUBIŢI ÎN LOC SĂ VÂ CRITICAŢI ŞI SĂ VĂ ATACAŢI UNUL PE ALTUL.

*

tale că este special şi atrăgător. Abia mai târziu ¡şi va da seama copilul de adevărata valoarea faptului că voi rămâneţi Împreună şi vâ simţiţi destui de bine.

Multora li se pa re dificil să-şi menţină apetitul sexual, liste uşor să deveniţi coechipieri, să deveniţi camarazi În acest iureş În care sunteţi angrenaţi. De aceea trebuie să v£ rezervaţi un spaţiu şi pentru relaţia voastră Intimă. Invită-ţi partenerul aproape de tine, Impărtaşeşte-i ceea ce crezi şi spuneri care sunt nevoile tale. Spune jdaᴴ. Şi asta va întări foarte mult familia.

Evident că este perfect în regulă să nu pnți, să nu di pregătit, este în regulă şi atunci când simţi că mai trebuie să existe ceva înainte să faceţi sex. Dar sexul poate ti un agent fabulos pentru crearea sentimentului de apropiere. Dacă răspunsul tău este jiu” prea des, atunei cel care întreabă se va simți respins şi, cu timpul, va ti puţin distant. Şi de acolo esle o cale scurtă până când relaţia se răceşte complet.

Caută motive pentru care să spui ,4a* şi uu motive pentru a refuzi. Caută motive pentru care să primeşti, şi nu să respingi. Caulă căile care conduc spre apropiere.

Măreţul proiect al Iubirii

Există anumite lucruri pe care doar tuşi partenerul tău ie puteţi înţelege. Există momente şi sentimente care vă aparfin dmr vouă. Voi sunteţi cei care l-aţi luat în. primire pe micuţul bebeluş fragil, voi v-aţl îngrijorat din cauza febrei ţi a coşmarurilor Lui, voi sunteţi cei care l-aţi urmării pe bebeluţ mergând de-abuşilea ţi apoi ridlcându-sefti picioare, voi sunteţi cel care tnlr-o zi vă aflaţi la fereastră şl vă uitaţi la copilul vostru cum merge singur la ţcoală.

Momentul acela în cane Îţi vezi copilul pentru prima dată disţtărând după colţul blocului, purtând în spinare un rucsac poate cam prea mare, îţi va da un sentiment incredibil de

puternic pe care doar voi doi SI puteţi îmţiărtăţL Nimeni altcineva din lume nu are aceeaşi legătură cu copilul pe care o nutriţi voi doi. Nimeni, indiferent de cât de mult te-ar iubi pe tine sau pe copilul tău, nu poate înţelege pe deplin ce simţi atunci când stai la fereastră ţt-l urmăreşti cu privirea. Doar cel cu care al conceput copilul poate si înţeleagă. A împărţiţi acel sentiment este, cred eu, una dintre cele mai frumoase trăiri pe care le-am avui Ut viaţa mea. Este atât de bine să stai alături de cineva care înţelege complet ce simţi!

CONSOLIDEAZĂ RELAȚIA DE CUPLU:

- Manifestă interes pentru iubitul tău sau pentru iubita ta în fiecare zi. Ce a făcut azi? Cum i-a mers în ziua aceea?
- Arată respect pentru viața pe care a avut-o perechea ta. Găsește motivele pentru care celălalt este așa cum este în loc să începi să crezi că el este imposibil de înțeles. Niciodată nu este imposibil să-l înțelegi pe celălalt, dar uneori o persoană poate să fie un mister.
- Petreceți timp împreună, doar voi doi. [illegible] sau du-ți copiii acasă la prieteni, sau la cineva din familie. O cină împreună, o excursie sau mersul la cinematograf fără copii poate să fie un prilej fantastic pentru apropierea dintre voi.
- Caută motive pentru a face sex. Viața sexuală este indispensabilă pentru o relație bună.

Atunci când relaţia nu funcţionează

Dacă voi doi descoperiţi că nu mai aveţi ceea ce este necesar pentru *a* ii împreună, copilul are

nevoie de o explicaţie pe care să o poată integra io viaţa lui şl de un program stabil, care să funcţioneze dio puud de vedere practic.

Evident că pol să existe multe motive pentru care o relaţie trebuie să se termine, dar povestea pe care ¡-o spuneţi eopilului. trebuie să se sprijine pe o formă de adevăr pe care copilul să o poată înţelege, iar În această poveste trebuie să evitaţi să împărţiţi vina între voi doi: „Ne certăm atât de mult, încât nu reuşim să alcătuim o familie hună" sau „Fiecare dintre ooi face lucruri pentru el Însuşişi noi petrecem prea puţin timp împreună, iar atunci nu putem fi un cuplu de îndrăgostiţi[1]'.

Chiar dacă ţi se pare că este matur, copilul nu are habar despre ce înseamnă viaţa amoroasă a adulţilor. Sexualitatea copiilor încă ou a fost activată, înşelatul cu alte persoane nu |ioate fi înţeles de către el. De aceea nu trebuie să-ţi târăşti copilul prin aşa ceva. Nici explicaţiile complicate, tipice unui adult, nu II vor ajuta pe copil, cu toate acestea, există mulţi care oferă explicaţii de genul: „Adevăruleste că tată şi-a găsit pe alia". Atunci în mintea copilului se vor isca multe Întrebări, pe care el nu e capabil să le Înţeleagă sau la care nu poate să răspundă. Concomitent, tu înlături astfel o parte de adevăr, lufidelitatease iscă de undeva; rareori apare din neant. Ifentru cel înşelat, este foarte tentant sădea vina pe celălalt, dar asta nu este o soluţie ou care copilul se va Împăca foarte hine. Mai

degrabă găseşte o formă prin care să-i spui că relaţia s-a încheiat, deoarece a devenit prea dificil să fiţi împreună.

Una esle explicaţia pe care o daţi şi alta este felul în care vă comportaţi ulterior. La vârsta şcolară se aplică următoarea regulă: „Numi povesti, arată-mi”. Vot trebuie să depuoeţl eforturi ca să reuşiţi să comunicaţi şi să puneţi 1a cale un program hun și să ţineţi minle 1a care dintre vni va rămâne echipamentul de înot vijseres, cbiar dacă JIU mai sunleţi împieunâ. ŞL insist asupra acestui aspect: asie foarte importaM pentru ue copil de sece ani si vi ocupaţi de aspectele practice ale vieţii lui. Programul lui este înțesat de întrebări de ordin practic – fi copilul nu reuşeşte să le rezolve singur. A face fi a simţi suni complet i nteiconectale pentru ei. Ei se vor sLmţi foarte prost atunci când nu vor putea respecta o programare sau o întâlnire, sau atunci când Jiu-şi găsesc apărătoarele pentru picioare, sau când cijieva uită că trebuie sl fie duşi la antrenament. Dacă după despărţire veţi crea o viaţă dificilă pentru copilul vostru, atunci el se va simţi

Pe vremea când copilul mergea la grădiniţă, nu observa cum se uitau ceilalţi la eL Nu observa nici daci vreunul dintre angajaţi iţi dădea puţin odiii peste cap. Atunci când copilul are opt. nouă sau zece ani, el va percepe modul în care este judecat da alţii. Dacă Îşi uită echipamentul de sport,

pentru că acesta a lămas la mama, cate s-a mutai da acasă, trăieşte totul la o cu totul altă dimensiune acum. Când dispar punctele de siguranţă pe care se baza în tiecara zi, este de parcă toţi pereţii s-a r prăbuşi în jurul Lui. Asia nu înseamnă că iotul trebuie să Se perfect, dar voi, părinţii, trebuie să înţelegeţi foarte dar cât de importau le sunt aspectele acestea pentru copil.

Alunei când conaillea cupluri care s-an despărţit, este adesea important să vorbim despre faptul că viaţa la comun s-a sistai. FJ au renunţat la ideeade a se iubi, nu mai trebuie să se forţeze casă repare fosta relaţie şi se pot detaşa de trecut. Dar tot frehin'e să rezolve problema panentajuiui comun. Acesta este oarecum un proiect complet nou pe care Irehidesă-Iducâlahim sfârşit. Acum se impune ca ei să Identifice un mod acceptabil de operare Sn noile circumstanţe.

Copilul tău nu este nici mediator, nici sursă de consolare

În1r-[>d=spirţirev =m*1i ;iJ™ Umilinţa de a diminua aţeuţii acordai a sentimentelor copilului, deoarece adulţii sunt cuprinşi de disperare sau de dorinţe puternice. Mulţi părinţi Îşi găsesc alinarea 1n copilul Io* atunci când totul se duce de râpă în viaţa lor. Dar pentru un copil, este o sarcină teribil de grea să aline suferinţele aiurea şi să-i Încurajeze. Sentl inejitele tale suni treaba ta, şt nu a copilului. Copiii de vârstă şcolară Înţeleg şt multe, şi puţine deopotrivă. Ei Înţeleg ce

Înseamnă divorţul, Înţeleg cere suni consecinţele, dar rareori înţeleg raţionamentele adulţilor sau sentimentele care se ascund îndărătul acestora din urmă. Te pot alina, dar o fac pentru ceva ce nu înţeleg nidei prea bine. Acesta este motivul pentru care copiii pot avea probleme atunci când Îi se arogă acest rol prin care sări aline pe adulţi.

Dacă vrei să treci printr-uu divorţ în aceşti ani, acum este mai important ca niciodată să Încerci să-ţi găseşti oameni care te pot susţinu ş: care te înţeleg, astfel Încât copitul tău să nu se trezească prins În această postură.

Tu 11 dalraeu copilului tău eliberarea de grijile şi de suferinţele lele.

Cum să-ţi Iubeşti ambii părinţi

Copul se simţ cel mai bine dacă pot să-şi iubească ambii părinţi. Şt simt făptui că în ei există o părticică din ambii părinţi De aceea, peulru copilul tău, poete să devină foarte dureros să vadă cum o jumătate dinei se transformă iu ceva rău. Părinţii care trec prlntr-o despărţire au văzut la partenerei lor atât părţile frumoase, cât şi pe cele mat puţin frumoase, dar un copil nu poate să se despartă de părintele lui El are nevoia să i se permită să vadă ceea ce este frumos la ambii săi părinţi. Toţi acei părinţi divorţaţi care scot Sn evidenţă calităţile fostului soţ şi care îşi ascund cele



mai amare răni şi amărăciuni departe de copil, pe perioada copilăriei depun nişte eforturi erai ce. Astfel, ei ÎL uşurează copilului viaţa şl el înceteaiăsă mai poarte Insuflat durere şi tristeţe. Atunci va fi malbine pregătit ca să tragă propriile concluzii când va ii îndeajuns de matur. Indiferent de cât de jalnic a fost partenerul tău de viaţă, tu trebuie să păstrezi în minte idaea că a existat ceva bun acolo – simţul răspunderii, poate simţ»! umorului, o bunătate aparte, ceva bun, pe care copilul să-l poată Include în propria istorie de viaţă-Atunci când Inlr-o □ copilul te lutreabă: „Cine suni eu?*, răspunsul se va regăsi fii istoria ojnftilor părinţi. Aceasta trebuie să Ite o poveste cu oare să poată trăi, ceva ce să poată povesti prietenilor şi profesorilor, în propriile lor cuvinte. „Mama şi tata nu au reuşit să rămână împreună, ca iubiţi insă se înţeleg destul

Aşteaptă puţin înainte să-ţi faci un nou iubit (o nouă Iubită)

Sunt conştientă că acest sfat poate fi dificil de urmai, dar aşteaptă puţin înainte să aduci o nouă Iubită sau un nou iubit în viaţa copilului tău. bacă te vei avlma prea lepede Într-o nouă relaţie, este ca şi cum copilul şi-ar pierde părinţii de două ori. Adulţii îndrăgostiţi se comportă exact ce nişte adolescenţi, chiar dacă nici el nu Eşi dau seama uneori. „Acum e rândul meu“, iţi spui poale în sinea ta, şi este complet de inţeles, dar poate că ar liebulsă treacă un an. sau poate doi înainte dea-ţi găsi un nou partener. (Şi încă ceva: noul partener trehuie să se priceapă la copii.) Ue asemenea, iii ateul ca nou! iubit să nu fie acasă la voi mereu. Devine solicitam pentru copil când cineva nou intră În cămin, ocupă un loc şi distruge echilibrul existent. „Mai întâi familia s-a dezintegrat, şi acum mama stă cu mâinile încolăcite în jurui altuia şi pere superfericitâ”, mi-a povestit o fată de doisprezece ani nu cu mult timp ăi urmă. Ea aveatmr-adevăr dreptate Mama ar li trebuit să o ţină în braţe pe ea mai degrabă decât pe el.

Părinţi care nu au un partener de viaţă

Dacă tu Jţi creşti copilul singurţă), atunci aceşti ani nu vor ii tocmai uşori pentru tine. Aşa stau lucrurile pur şi simplu. Sunt multe decizii de

luat, sunt multe aspecte legale de logistică şl lucruri noi de car# să te ocupi- în plws aţutu copilul începe într-adevăr şl aibă nevoie de buni. Alunei când eşti nevoit să suporţi toate aceste cheltuieli singurfă), poate să fie foarte dificil. Ştiu asta din experienţă. Mulţi părinţi se simt depăşiţi în aceşii ani. Toţi ceilalţi par să de mai norocoşi decât tine, în timp ce tu te lupţi cu hainele de spălat, cu facturile şi cu planificarea timpului. Noi na-am obişnuit atât de tare cu divorţurile, Incit uităm prea repede cât de greu poate să fie să rămâi singur, doar cu copilul tău. Să mergi singur la şedinţele cu părinţii, la vizitele medicale, să nu ai pe cineva cu care să bei un pahar de vin după cete-al necăjit foarte tare din cauza unor teme care se presupunea că vor fi uşoare. Nu e uşor să duci pe umeri toate acestea de unul singur.

Dacă eşti singurfăj cu copilul ¡iu, ai nevoie de companie ailor adulţi. Ar fi preferabil na fie nişte persoane care au trăit aceeaşi es]>e- tienţâ ca tine sau care au trecut priutr-o experienţa: similarii cu a ta. Trebuie al iei câte u gură de oxigen din când în când, iarcupliul tiu are nevoie al vnjl ţi şi ţie Îţi iner^; ţjrinţ. înfitTJf7te-|i xşiul*r, *Î Wffl- piele zi micuţul vostru grup cu alţi adulţi şi fornrează Ieşituri cu aiţi prieteni şi părinţi, dacă ai posibilitatea. Este responsabilitatea tasă-i oieri copilului mai multă varietate. Tu eşti cel care trebuie să *m* asigure că deţii un surplus de energie

pentru copilul tău în fiecare ai.

Atunci când tragi linie, şl această familie micuţi este lot o familie. Dac* priveşti ceea ce tlpaeştedin ea, În loc al vezi ceea ceai în ea, atunci nu vei găsi fericirea. Voi vi. aveţi nmil pe altul.

Părinţi vitregi şl părinţi adoptivi – o echilibristică mai dificilă

Să Iii părinte pentru copilul altcuiva este o situaţie fantastic de favo- rabDl.Tu ai ocazia sâ urmăreşti un copil în creştere iără să trebuiască sa te tot uiţi dupâ trăsăturile sau genele pe care le moşteneşte de Ea tine sau de la partenerul fiu. Tu vei însemna ceva pentru un copil care Într-adevăr ave nevoie de acel rol de adull cu care vii în viaţa lui. bar majoritatea cred că acest rol este mai uşor de jucat la vârsta de grădiniţă a copilului decât la vârsta şcolari. Căutările unul copil în ce priveşte propria identitate îl vor face ca rateori să accepte sfaturi şi îndrumate de la alţi oameni 1JI afară de părinţii lor. Părinţii vitrejţi şi părinţii adoptivi vor avea o perioadă mai dificilă în aceşti ani, dar asta nu înseamnă că ei suni părinţi răi sau că acel copil nu vrea să stea cu ei. Este vorba despre construirea unei relaţii cu copilul şl a cunoaşterii lui, pentru a-l postea Înţelese şi pentru a-i putea da sfaturi corecte. Concomitent, este posibil ca. multe lucruri şi conflicte conştientizate să iasă la suprafaţă.

Dacă tu eşti noul Iubit {noua Iubită} cane

locuieşte împreună ou un părinte biologic al copilului, ai proceda cu înţelepciune dacă te-al trage puţin înapoi şl dacă l-ai lăaa pe celălalt să conducă. Nu trebuie să intervii în cele mal mari conflicte şi nici nu trebuie să-t cerţi cel ro«i UITT – copiilor 1= cade fnarţe BJOU aşa oţva. În whistb, ai pute* să lucrezi la crearea unei legături cu copilul. Trebuie să reţii că este nevoie de minim ani trei ani ca să construieşti o relaţie cu un copil care să apnjhe ftiptul că te comporţi ¥“ Uit eduţatof- pentru d- ÎH acţ*t rSutlrup, eate bine să faceţi cunoştinţă unul cu altul şi să faceţi lucruri frumoase împreună, casă vă obişnuiţi uuul cu altul.

Evită să te plângi de celălalt părinte biologic. Nemulţumirea sau gelozia pot apărea cu repeziciune: jOe crezi că faci? Nu ai învăţat nimic de la cealaltă mamă?” Poate că aceasta esle cea mai dureroasă situaţie în care ai putea să-l pui pe un copil, ded evită atât critica directă, cât şi pe cea Indirectă referitor la cealaltă casă în care el locuieşte. Copilul nu are uiciovină peutru părinţii pe care îi are.

în schimb, Ai putea Încerc* ăi-i arăţi C* eşti d rt*ptmMtNI, tl pHo de sentimente pozitive pentru toţi copiii şi Ierţi adulţii din familie.

în zilele în pare eşti frustrat din nmzn cupilulvi, fto plimbare afară, dâ-ţi întâlnire cu câţiva prieteni. Orice esle mai bine decât să-ţi verşi năduful pe copilul tău sau asupra partenerului de

viaţă.

Dacă sunteţi părinţi: adoptivi ai unui copil, atunci răbdarea şl mult timp petrecut cu copilul sunt singurele posibilităţi prin care puteţi să vă conectaţi înlr-un mod plăcui. Caută îndrumare (inclusiv de la un psiholog} atunci când lucrurile se înrăutățesc – pentru majoritatea oamenilor asta se întâmplă În anii de şcoală primară şi gimnazială. Modul acesta de a alcătui o familie este foarte profund, dar este şi solicitant. Pentru binele copilului, este important ca să vă reamintiţi

STIMA DE SINE ŞI ÎNCREDEREA ÎN SINE

Cele dueă concepte pai ii tle imul ii acelaşi. Dar de lapt. suni noul lucruri rtaslinde:

fii slăpBn. 93 şireţi Că poţi rjes' ■ian» ceva şl eS pu-1[1] si înveţi şi si d«VM mai bun. ir anumite

re În tine, iar În alte dcmenii, ai mai puţina încredere În Tarţeie proprii.

Stima ne Unt. din contră, reflectă faptul Ci tu le Cunoşti pe line inautl ai fi Piţeleei cine eşti tu al Iraieatl tine cu ace ai-

a putea să rămâi pe poïiti'le tels şr i-l fţ 1 issl

11 Idsife. în piua. este vorba despre a avea senti meniul apartenenţei ia ceva al despre raptul ci viata ta ţi 1« par a SMură. încrederea de sine rsle Ihde-

ajuna de impur tanti Par aldina da srne esle cea care race marea diteventâ. Ea este cea care

Tm anii de şcpnli ştima de

sine ia încrederea TU alne mnt muP mei apropiate necll oricând allciudvain ufct|L **Copaul** trebuie aă simtă c5 ei primeşte

te nevoia să pâseaaei

domenii În care » aliate bine şi doreşte al se iavtke. Asta H va tace sB se simtl mal bine cu el HhusI.

PUŢIN ÎNFRICOŞAT ŞI ÎNDEAJUNS DE NEAJUTORAT

De aceea eale imperativ-ce, le văi aia primitor ani de ţtinll. i-3 Ibcj LuiMitirni eu tine Trisixti ai cu propriile tole aptitudini.

Dai copilul te picsieaie pnţm. Lui H place aa înveţe al aa l ae petnulă sa reci mereu

Per În stelaţi timp este complet dependent de o fi pe Ivit ca fiind ceve mal buodecH LranspBfe din ac1<nnlle lui.

□ unea ţa lie perceput ea mal important deeît part.

Pentru ca un topiiţi-al dee- volte sliruade sine, el trebuie aa se aimlfi înţeles. Trebuie aa ţtleea exista ui> Ine pentru cineva ca et – Indusirv pentru sentimentele sase ţi medul iul de exprimare.

Ca pitirile, tu trebuie sa-i

mune dintne tine ;l copil eţ1e cea care va da naştere bucuriei de a cr a> ţi încrederii Un viitor.

De aceea nu eale lhdea(i*is aa metfll cu el la antrenamente ai sa teorii doar la derutai ea

jocului ţi la

rezonatele de pe terenul d t joe u u de la acootS.

Copilul ane nevoie ca tu sa-i batl pe creţbet din cănd În Ciad- tara vreun flWtrv aparte – -jl **oii** iput .CSI d* tarema bucur ta enlatir

„EHelii regulă faptul că et nu ştie SJ piardă?“. inS iriţieabfi părinţii. MuiJ- sunt ifujrijoieţi penii u ceea te * 3* par«- ca zăresc în propriii copii: ,. Asa ue greu î$i iăee temele!”! „Doar nro sa scr*e atăt de urat Si în continuare, fiii?”- „Daci nu va reuşi niciodată să **raci** ce n spir n* antrenorul?¹’ Este uşor si te gândeşti ci ceea ce vezi acum În copilul tău esle o rologralţe a per slanei Tn oare ei se va transformam viitor. Dar copsul eau este Tn continuare hi proces de maturizare. este fri mişcare $1 este pe é cale să devină ceva mal muit decât este acum, iar asta

Nu de mult puteai s*ă-i* rezolvi orice probleme. Dacă li era frig. li dădea? geaca de iarna. Dacâ se lovea ia genunchi. Il alinai. Asta a Tost îndeajuns de uşor, Dar acum Iu devii din ce În ce mal neajutorat. Tu nu poţi să faci lemeleln locul lui. tu nu H poţi î*e ros-t de prieteni sau sflri aduci O iubire care du este reciproci. Pfiimţ» Încep si

se simţi depisitl si er*<f că asta 11 face pe majoritatea si se simtă mânu nil $i rnmatmfirtati. Si cind te simţi aţi, este uşor sfl calei s-lramb. Alunei este uşor să-ţi laţi frica si se răsfrângă asupra copsului, atunci iţi este uşor să-l oprimi. ^Nlmlc nu Faci ca lumea, trebuie sJ te aduni!” Seu: ..Dacă wel sili faci prieteni, trebuie si fii mult mai drăguţ”. Aceste mesaje sunt mult

ixcd du'E pentru teáiul táu. El a«e nevoie de îndrumare pentru í-51 neüci™ pfotlemíltcane« Immí, el nu l aJdH nirtntfe datB Mâi n arHi «litullíl ne cu eane eeennrruntl. DacS lieUreile *Ir'KS,* atunci penlm eieetejl mai diliéit Inwnneí sS oFiţpei 0 mini camei pentru »'ti dlilmuto îngrijorarea.

Alti pirlntl purpesc pe celea complet opusa. el le lau partea cupiilűr Dl maié uvBiurB, Pl- cearcltS tejelve pfablcweleln numele lót $1 spun, de auemph: ..HrScmul de ihnet Ce le«ne »rele ei primit. Aiítlía ÍUPI abtolut Impaslbue!" Aeeeeta mudaMate de a derbi r™ Salei-fl eopiknul janta dea «¡más cunostinlt sl expeneulí.

Nal nednrinraetii ríe trine, rui vrrem sA Facern erdine, xS repevflm kicrurüe el salude- partameeed ce esledurenpa. Ciud cejilul treee prln mpmente dihcile, nei Uarim xj ti reFacem xtnree de bine – de ínfleti. Dar mi ata (uiKtkmeeie 1utr unile.

COpv" 9u teiM de E.flflJI- nul nostru, de eForLul luetru copil ient de a-¡ esculta ti de pnccenia nnaslr*S* alBlur i de el – acextea le uleil mi xenliment de vuuidh 15.

Nu-¡ ijuta tuuimic daei h enervflm jrurem iB tatem □1 diñe Fn kieul lea, deciarece éLTntet, dar aipur, ve FnvALa pe cení peoprni tí remedie« lucruriae pe parcursul antxm de



O

LASĂ-I LIBERTATE COPILULUI TĂU

Pe parcursui anilor di ţcoalăai copilului tău, vei ajunge probabil în punctul acela de cane te-al şt temut, dar pe care]-ai ţi anticipat cu bucurie- Într-u ni. Hi „ri privi copilul ţi iţi vd ilu HHCIU că el sau ca se descurca destul de bine.

Şi, înainte si îţi dai seama, vei observa ca acel copil visează să se descurce pe coot propriu. Poate cl nu este vorba despre o despărţire în toată regula, dar visurile copilului se trezesc la viaţă: visurile legate de propria viaţă, de puterile lui ţi forţa sa – visuri legate de un viitor propriu- îfttT'UZf, aceste visuri Sp vur li utilţ cnpjlului, dar elţ nusţvur împlini Inca de acum. Deoanece, chiar daca un copil de unsprezece ani poate sa pară independent, el tot va avea nevoie de tine după ceva sta singur acasa eăteva ore. Undeva, 1htr-un efUfişorditi mintea lui, copilul ştie aste, ceea ce d ţi face să rămăna mai departe aproape de line.

Copiii de unsprezece ani fac doar mici escapade, ei caută o libertate, dar au nevoie în continuare de călăuzirea ţi de căldura ta.

Mie întotdeauna mi s-au părut foarte iriunoase aceste visuri despre independenţă. Ele sunt ca nişte mici ferestre prin care copiii pot să privească, iar nai putem spera ti ceea ce« zăresc acolo este o lume În care el îşi doresc să păşească. Mu chiar de pe acum, dar Într-o zi, când VOT fi pregătiţi pentru asta. ¡p Duntinriaiu, cuvântul „imprţună” este ţel mai hun cuvânt pentru eL

Sarcina tu ca părinte are două aspecte În aceşti ani: trebuie să-L arăţi că Irnnea este un loc bun ţi trebuie să-i transmiţi ideeacă este bine În lumea cea largă. Ueaceea tu trebuie să-ţi Laţi treptat copilul si epfperiiPenţeiedrvţjTs; lucruri ÎC| jiccuslă lume. înlr-un fţl, iţi vd ajut* nnpiluL să sr apropie puţin de visurile *al=. În plus, Indruir mereii să ai în vedere calegătura dintre voi să rămână la Hei de puternică.

în eonclurir: Ijrtndp sări laţi «fl li* pentru visurile pe are k are, **dar 13 râ ri-L dai drumul prea brusc.**

„Eu trebuie să mă pot bizui pe propriul meu copM”

tn primii uni deţmsli, Piajnrilalca ţsrpillor vnr ***fi*** **lu^ţi d= pntrvn după terminarea orelor. Dară vin singuri acasă, ar trebui să bei în calcul ţi posibilitatea în care ei se vor opri pe drum pentru ci au găsit ceva interesant sau un loc de joaca ce**

i-a ademenit. Ei nu reuşesc nici să estimeze durata ţi nici să înţeleagă de ce te neLLniţteţti tu. Ei sunt complet absorbiţi de joc ţi de clipa prezentă, Lax mersul acasă singur este tocmai asta: o joacă.

Odată o mamă mi-a povestit cum copilul ei tn vârstă de şapte ani se oprise casă se joace în răpadă, În drum spre casă, iar asta a neliniştit-o faart* tare. „Eu trebuie să mă pot bizui pe propriul ineu copil”, a izbucnit ea cuprinsă de îndoieli. Dar lucrurile JIU stăteau ¿hiat* aţa. Un copil de şapte aut are nevoie să se poatfi bizui pe tine şl ou este îndeajuns de copt la minte penlru a înţelege că tu vrei să pui bază pe el. Mulţi capii de zece ani, pe de altă parte, înţeleg ee Înseamnă mesajul „dti-te direct acasă*. Cu puţin ajutor, ei polchiar să priceapă Ideea că iţi faci griji daca nu ţtLI nimic despre ei. Şi aceşti copii pot uita de leale ţl pol dispărea Într-o clipi, dar gradul de înţelegere a] situaţiei ţi capacitatea de planificare suul mai dezvoltate la un copil de rece ani. Mai există şi alte capacităţi pe care copiii de aceasta vârstă adora să le folosească: să cumpere mâncare pentru dnă, m drum spre casă, să cumpere bilete de cinema de pe internei sau să reaolvecâte o sarcină simpla care ii va face să se simtă adulţi ţi folositori.

în cal ilale hIe părinte, (rrbniE *si* ai răbdare si urmăneţli demollami copil oiui. Tu trebuie să permiţi L-S Îndatoririle ţl libertatea copilului să crească În

ritm cu dezvoltarea abilităților ţl gradului de înţaEegpre al copilului. Dar să nu ii supraestimezi – ei suni deopotrivă mici ţi mari, ca toţi copiii de doisprezece ani care sunt asemenea unor mici adulţi.

Copilul monitorizat

Intensa dorinţă a copilului peutm independenţă ¡1 poale Îngrijora chiar ţi pe cei mai puternic ţi mai adaptabil păriinle. „Gândeşte-te ce ar li dacă s-ar întâmpla asta!" „Unde se altă acum?" „Cu cine este el acumT* Este cava firesc, deoarece noi suntem construiţi în aşa feilncăt să ne facem grija pentru ei.

Este solicitant, să renunţi la ceva ce este atât de adănc întipărit în

Nu trebuie să fii foarte imaginativ ca să-ţi închipui că posibilitatea de a-ţi monitoriza copil ui va deveni mult mai mare decât este deja. Ca părinte, este uşor să creai că cel mai bun lucru pentru copil esleca, în orice moment, să ştii unde se află. cu cine este sau cu cine vorbeşte, să veri ce sile-uri de internet accesează, la ce numere sună şi pecednun alege să meargă. Acesta este părintele atotştiutor, cel care este extra-

Cu toate acestea, eu sunt absolut convinsă că nu ar trebui ai iaci nsta.

Ofilii an nevoie JE via;» privaţi, fu clipa în cure suni HtMlltorkiţli eitşi pierd spaţiu! privat. Daci un copil nu poate să viziteze pe cineva de care este

îndrăgostit în secret fără ca tuşă ştii, daci el nu poate să lacă un ocol de la drumul spre casă sau să se hotărască să se suie Într-un copac din pădure fără ca lu să-l urmăreşti, atunci Si vei răpi acest spaţiu decane esle complet dependent. Sentimentul de a A autonom înseamnă să ai o viaţă privată.

Avem nevuiede copil care să-şi dezvolte independenţa, care să înveţe să discearnl ¡Mte bine şi mai puţin bine, care să înţeleagă că ud ae impune să refuze ceva ţi care Îţi dau seama singuri ce eale mai bine pentru el. Viaţa privată nu se află poate la un tang foarte ridicat ta societatea de azi, dar copiii noştri depind da asta. de fapt, pentru a deveni nişte adulţi siguri pe ei ţi independenţi.

Copiii tăi au nevoie ca uneori să-i pierzi din vedere. Esle singurul mod În care pot A fericiţi. Şl este calea prin care vor afla cine suni de fapt.

Falsă siguranţă

Monitorizarea excesivă a copiilor nu este reţela optimă pentru mai multă siguranţă, chiar dacă vi s-or părea aşa. 0 fetiţă ml-a povestit că obişnuia să-ţi lase GPS-ul acasă la o prietenă, de fiecare dată când voia să meargă seara la locul dejoacă. Singurul lucni pe cane-l obţinuseră părinţii ei a fost o falsă siguranţă ţi o fiică ce acţiona pe la spatele lor ta loc să poarte un dialog despre motivele pentru care un avea voie să meargă la acei loc dejoacă seara.

Trd *M*i Copl™l aj cnpiplwtlfiaiieţă devină placizi, inlr- un final, vor fi alătde obişnuiţi ca mama ţi tata să le poarte de grijă. Incit nici nu vor mai simţi nevoia să chibzuiască daci si sară repede tnlr-un metrou sau dacă să-şi conducă o prietenă până acasă. Aceşti copii nu vor fi foarte buni tn a lua decizii

Dacă nu îi dai copilului posibilitatea să aibă griji de ei însuşi, atunci nu are nici prilejul de a-şi asuma propriile dedai). Tu SI împiedici să asimileze nişte cunoştinţe esenţiale Ln triaţi. Tu il ţii prea din scurt pe copilul tău, încât el nu va învăţa cum să se mişte.

Dacă propriul tău ccptl nu învaţă de unu] singur când să spună „da” sau JIU“, va sfârşi într-una dintre aceste două categorii: fie va fi un copil care se supune mereu altora, pentru fă nu ştie cum să spună „nu*, fie va fi un copil careva refuza totul, deoarece ii este frică să spună „da*.

Niciuna dintre acesle opţiuni nu constituie un pune) bun de pornire pentru o triaţi sănătoasă de adult.

Teama adulţilor

O fostă colegi de-ate mele îşi aminteşte foarte cler cum mama ei obişnuia xă iţea xeSm la fereastră, plodind după tatăl ei. în Focare ii ea se temea ca nu cumva bărbatul el si nu se întoarcă acasă sau ca nu cumva să i se fi întâmplat vreo nenorocire, vreun accident de tramvai sau. o cădere de pietre pe drum,

o spargere de bancă cu oameni înarmaţi sau vreo aventură cu o amantă. Deci mama ei slălea seară de seară cu nasul lipit de geam. Şi fiica ei simţea În stomac acelaşi nod pe care îl simţea şi mama eL

Grijile unui adult sunt foarte greu de suportat de către lui copil. Acestea ii lasă prea puţin spaţiu pentru a se dezvolta. Grijile foarte mari ale adulţilor li micşorează universul. Ceea ce duce la Lipsa curajului de a intreha, de a-ţi rldka privirea din pământ şi, hi foarte multe moduri, aceasta conduce fix la opusul curiozităţii de care debordează

Atunci când lumea devine îngustă şi mică, dispare spaţiul pentru iubite, contact şE dialog. Dacă eşti un părinte temător, înseamnă că opreşti şl blochezi legătura sinceră dinire line şl copilul tău. Părinţii îngrijoraţi au de multe ori îndeajuns de multe pe cap şi uită de relaţia cu copilul.

Şi eu am fost atât de îngrijorată, de mi se făcea lău. Am stat şi eu trează şi m-un întrebat de ce băiatul meu nu a ajuns acasă încă, şl am fost speriată că el nu-şi va găsi propriul loc; şi eu, mal presus de toate, am fost îngrijorată ca nu cumva unul dintre oamenii pe care îl iubesc cei mal Cere să nu se înece. Mu ştiu de unde provine această spaimă, dar nu am învăţat niciodată să mă simtiriUrgu! meu în apele adânci.

Dar şltlu şi următorul lucru; spaima mea este ceva ce eu trebuie să gestionez, nu copiii mei. Eu

sunt nevoită să vorbesc cu un alt adult, să imi reamintesc de aspectele realității, care îmi spun că lucrurile nu sunt atât de periculoase pe cât îmi imaginez, deoarece singurul lucru care Într-adevăr contează este ca eu să păstrez legătura cu copiii.

Adevărul este că această Lume În care cresc copiii noştri este mai sigură decît oricând ta Istoria omenirii. Copilărie a devenit mei bună pe tot globul pământesc, acum sunt mai puţine accidente şi există condiţii mai hune penim majoritatea copiilor. Cu toate acestea, părinţii își iac griji – din cauza atacatorilor, agresor □or sau din cauza teroriştilor şi a sile-urilor de internet dubioase. Am senzaţia că mulţi părinţi transformă lumea tnlr-un loc periculos şi că văd pretutindeni primejdii. Şi eu. nu ered că suntem construiţi să Am copleşiţi mereu de ştiri despre ce se petrece peste lot io lume.

De aceea este mai important ca niciodată să evaluăm cu adevărat riscurile. Cfit de probabile sunt aceste lucruri din cauza cărora tţl faci grijlî Şi te Impact are îngrijorarea U asupra, relaţiei tale cu copilul?

Singurele metode adevărate de apărare pe care le avem pentru copilul nostru aliat afară este posibilitatea ca ei să vină la noi cu aspectele care SLLDI dificile io viaţa lui. Asta fie iotă utplă doar atunci când menţii puternică legătura dintre voi. Aici este necesar ca tu sădi alături de el ta viaţa reală şi să nu 1e cufunzi îu spaimă.

Mici secrete

Dacă iţi laşi treptat copilit! mai liber, atunci el va învăţa să gestioneze sil naţiile neprevăzute, va învăţa să facă alegeri bune şi va înțelege că este cineva. Iar apoi trebuie să îi explici de ce este biue să-ţi povestească unde merge şi să răspundă la telefon sau să fie acasă la o auumită ort.

Oricum, va veni o seară în care el uu soseşte acasă le ora stabilită şi tu Îţi faci nenumărate griji şr Îţi imaginezi toi ce este mal rău. Dar, când în sfârşit ajunge acasă, vei răsufla uşuralfăl din toată inima. Cât al clipi poate să apară cineva pe stradă, Jar un şcolar este foarte uşor de ademenit.

COPILUL ARE NEVOIE ŞI DE SIGURANŢĂ,

ŞI DE LIBERTATE. DACĂ LIMITEZI PREA MULT UNIVERSUL

COPILULUI.
ATUNCI EL NU SE VA MAI REGĂSI.

*

Copiii şcolari adori să-şi creeze mici locuri secrete, asemenea unor ascunzişuri în lumea lor proprie. Dintr-odatl se trezesc siând în paze cu un prieten după ore sau după antrenamente, însoţesc până acasă pe cineva carele place supemault sau o iau pe un drum pe unde le-alspus că nu au voie să meargă. Nu răspund La telefon, pentru că Îşi păzesc acel mic secret, doar al lor,

Atunci când noi, adulţii, suntem înspăimântaţi, devenim iuţi la mânie-. „IV unde ai umblat?”,

strigăm furioşi. „Ţi-am spus de o mie de ori că nu ai voie să mergi pe drumul acela!” O astfel de reacţie nu-l va face pe copii să evite acea stradă periculoasă pe viitor.

Dacă doar te enervezi, atunci el va G luat piea direct şi ou va inţe- lţ*edrvr le-ai înfuriat; în Schimb, se va simţi neînțeles. înainte de a-i spune cât de râu este că a venit târziu acasă, ar trebui să-l întrebi ce a-a întâmplat. Fără să-I ataci, liră sl-l acuzi. Poate ci are ceva să-ţi povestească.

Dacă tu li spui: „Ah, te-oi das impreună cu Elise! Ce drăguţi Ce e-a întâmpini? Ştii ceva? Mă bucur foarte tare că le-ai simţit bine, dar jcL-um îngrijorat foarte tare din cauză că nu m-ai anunţat pe unde eşti. Data viitoare poţi, te rog. să mă suui?” Atunci îi oferi copilului şansa de a-ţi înţelege îngrijorarea.

Este uşor să te laşi dus de val atunci când serile sunt pline de fluturi Iu stomac, atunci când mergi la furai de mere sau când Legi noi
prietenii. Nu sunt multe lucruri care să fie mai Importante pe lume atunci când este cald afară, sufletul freamătă de dor şi al unsprezece

înnrijeţle-te sări Jaf Pupilului libertatea de ţa [T a te nevoie, ilar făinii totodată prezent lingă el. El inebuie să se poală intoarce mereu ia tine. Această idee este importantă acum, dar ea va deveni fundamentalä alunei când, în scurt timp, vor sosi

anii adolescenţei.

GÂNDEŞTETE LA LĂRGIREA ORIZONTULUI!

Visul Să Ai un LOpil mlnunu? Speri cala micul dejun ia masa IM buviLane. Sădlirlaniiei vlOr cÜlnjStui il fialupului da Aur sau un pianist Pa dltl? Multl pAi inii surit loarte ambiţioşi penlru cojdll lor. Dar ambiţiile prea mari suni greşite Ih mal multe moduri.

În pnnml rJn* coplul tiu astfl lirateasLS perioade pus-amat pentru unorkionl eăt mai larg. inaiesideschisl – lotul pătrundă prin ea- 51 copIM nu se mai saturi 53 încurce InL felul da lucnin deosebite. Cu cit tu, ca pirlitle, prpmoved mai mult ide- ea ca ei să se jpecialiiese pe un anumit spuri sautali-oanumita arta, cu am universului accepta mai pulin acel lucru.

În plâng df Pita, PSíímilni
el cel care demn lucaiorl seu artlptl de tep de íeguii au
străbătui o percuda de f*uM În care au Tbcertel diverse imuri de spori si diverse tarro de aupimnare. Asta led* capii- lor r Şutim de a descoperi ce anume le place cu adeva-al sl asia leoierfi o plaja mal largă. ELiinvală să te cunoască pe sine Sl rntereece Dnseemna să pro pasiune ariiteere pentru ceva, pii-lr u oi ei au ajurts la asta pe cont proprai.

fsleusPr si creai că tarmarea irniă sportiv de perlnrmami la
virila de nani uni este echivalenţi cu tarmereeunui ¡ULÍIOT de perlermanti de rrauisecl de ani. Dar capitul de nouă ani Sl tandrul de dauiieci de ani liwaiti în nu duh díñente. Ct*lil care devin proeeslorilatl atunci cănd sunt adulţi au benericiat se miAti llbei tale si desasa de alncercemei muliemonalititl. Asta se apdce si hs cintireţil ue ope^l, dar 41 la jucătorii da tenis ftoger Fedwer, csxiBhferat de inuiţi cel mai bun iueltor de tenis, din lume, e flcut schi. wnMtlIng, moi, skateburd, baschet handbal sguanh ş-i fotbal În dldrfi űe Lena.

Poveştile despre campionii care au fost

Împinşi de la spate de cALre rnamS, uu teti (care credeau câ du Observat talentul In[1] încă de ia vârsta de dúl ani- şorl) primesc multa atenţie dSo partea publlcu*ul. Si nl se pare eitrem de evident cS antrena- mefitid a condus *ia* □ tehnica mal »una. Este posibil sa «¿ufrr deştl şl pe aceasta cale, dar pic babiiitateacn iu si stai în calea dezvoltării copilului tiu este mal mare. Cei mai buni suni cei care îşi I Brgesc orizorvlul pini tând T$i descoperi propriul spaţiu, propria lance. Cea mai buni cheie peniru üt an da prin recile de mii de ore de antrenament, precum ţi cheia ievlcirfi ţi a sensului pentru ceea ce copsul urmeazl să FatH rezidi în a l lâsa *1 aleagă smgL» ce li plac*. Irvliltrent datE alege vioara sau hipismul,

Tn fine. trebuie ţl fii atent ţl la care este nivelul ambiţiei tale. Dată eşti eu mult mai ambiţios decaí copilul tiu. el va face anu- mite lucrur-i de dragul tiu, ihsl doar pentru o perioada. Apoi îşi va plevde ^ teresül. Dad un copil Începe sa se antreneze pemru pertormariiS Într -un. domeniu pe care tu. (şi nu efl !-al ales, toiul va li compromis dm atar«. Pede alti parte, dacá ambiţiile tale sunt mai mid decit ale copilului, el nu va simţi sprijinul şi suportul tiu. Cd sa devină cel mal bun, copilul ane nevoie de añera care Sl-i fie alătur r – şi cârui prpsjreseaîl. dar şi când da de greu.

PARTEA A ll-A:

MARILE TEME

Este uşor să te laşi năpădii de sentimentul că îţi scapă copilul puţin din mâini. În perioada primilor ani dr şoudă,copilul iţi llH=pc marni separare de tine, privirea lui fiind îndreptată spre exterior şi

programul zilnic fiind de regulă complet încărcai. Oarecum, totul pare să se întâmple pe sub radarul nostru. Ceea ce se vedea complet daria copilul tău de opt ani este posibil să nu mai poată fi observat când îţi vei privi copilul de zece ani. Treptat, imaginea copilului devine mai clară şi personalitatea lui prinde contur. Această perioadă în care copilul descoperă ce iei de om va Ei este una dintre cele mai Frumoase etape cunoscute de mine. Har nici nu îţi dat seama când copilul iţi scapă în mijlocul haosului care vă cuprinde vieţile acum.

Veri dacă te poţi opri uu pk. Veri dacă te poţi uita la copilul tău şi te poţi Întreba: Cine este el acum? Cum va ft el în viitori Ce trăsături de-ale mele sau de-ale altor membri ai familiei pot recunoaşte la el? Poate că eşti uimit să descoperi ceva ce nu ai fi bănuit că există Ia el. Poate că Întrezăreşti ceva ce sperai să se manifeste Într-o bună ri.

Singurul lucru pe care 0]mţi face este să zâmbeşti ia vederea trăsăturilor carete caracterizează. Acesta este proiectul copilului tău, Iar el este el însuşi.

Dacă ajungi ţu punctul în care nu-l mai recunoşti pe copilul tău şi dacă ţi se pare puţin, cam schimbat, se prea poate ca tu să nu cauţi în el aspectele corecte. Adevărul este că un copil de aceasta virată este mai mult decât fusese În oricare altă perioadă anterioară. El este într-adevăr pe cale ai asamhLeie bucăţile de pussle care vor alcătui

personal Halea lui, acea persoana care se numeşte un eu.

Mulţi părinţi il cauţi pe copilul de grădiniţă care a rost odinioară acolo, dar care a dispărui acum pentru totdeauna.

Poate că suni puţin cam trist, dar ceea ce vi aşteaptă este ţi mai măreţ: esle un om în plină formare. Acest omuleţ – care va deveni adolescent şl apoi adult, care ilrtr-o zi Işi va căuta un apartament în care să stea

— Îţi trăieşte propria viaţă, la propriile deriiiişi fer* propriile evaluări

— este o persoană care creează ceva, iuheţle pe cineva, este cineva.

Acum iţi iai adio de la copilaşul care a fost şi ii spui hun venit adultului. Este o dezvoltare acăt de incitantă ţi de frumoasă, 1 urât aproape că-ţi ia răsuflarea.

Bineînţeles, dacă o observi.

FU cu băgare de seamă ţi, din cfindtn când, uită de maţina de spălat care merge şL uită de campionatele la care trebuie să ajungeţi. Uită de orar. Uită de absolut tot ceea ca trebuie să faci şi priveşte-! pe copilul tău. Observă cine esteţi cine urmează să devină.

în [Hrtean doua a cărţii iţi voi puvesli despre temele majori ni rare te vel confrunta în decursul anilor de şcoală generală. Voi Încerca să-ţi ofer o perspectivă folositoare şi sfaturi bune, pe care să le

poţi aplica în viaţa de zi cu ti a copilului, dar cred că cel mai important lucru pe care trebuie să-! reţii e acesta: urmăreşte evoluţia copilului. Străduieşte-le ca brtr-adevăr să-l ceti.

ŞCOALA ŞI PRO F E S O R11

Alunei când am fost eu mică, ne-am mutat deseori. Totul era nou: oraşele, străzile şi şcolile. Şi acum.sLutl în piepi sentimentul erele pe cere 11 aveam de fiecare dată când intram tntr-o clasă nouă. mă aşezai» Inlr-o bancă noul şl observam ¡»ivirile celorlalţi copii. Dacă stauxă mă gândesc, ajn unei multe amintiri neplăcute decât plăcute din ecea perinodă. Eram expună şi singură, şi nu era întotdeauna uşor să-ml foc prieteni noi- înU^tm find, apnvipe că şi en ajunsesem să înţeleg ţie re se luau de mine ceilelţt copii. Nu jucam fotbal, nu înjuram, eram diferită.

Dacă rnl-it fi întrebat părinţii despre asta, probabil că ar fi fost surprinşi. Ei vedeau că am o şcoală la cere să merg. că itui era uşor să cnnvenezcu lumea. ŞL probaţii] Sşi spuneau în mintea lor, aşa cum obişnuiau părinţii pe-atunei; Jie descurcă bine”. Şi, într-un fel, aveau dreptate, doar că eram mat însingurată decât îşi dădeau el seama.

într-un final, am îfiunx ■» ° ţpoulâ unde eră uh învăţător bătrân, care se îmbrăca tatr-un sacou vechi de tweed şt care mirosea a tutun de pipă. Nu vorbea prea mult, dar uneori vorbea cu mine deapre cărţde pe ca» le citisem sau pe care ar ii trebuit să le citesc şl, după ce se terminau oţele, se asigura că rămâneam încă puţin tn clasa, astfel încât ceilalţi copii să nu se la de mine În drum spre casă.

Doar când am devenit adult ani înţeles cit de inteligent fusese acel Învăţător. Cel mai important lucru pentru un copil de şcoală primari sau gimnaaiallestesl nu se simtă singur în lume.

Profesorul mai în virali mă accepta. El era acolo-şi era frumos si ţi se permită să rămâi singur în preajma lui.

înrvein nălatrji profesorilor prnlra ILO wpil din Şcoala generală rste aproape inorlirnubilă. Ciăndrşl r-tn doar la propria la viaţj. Îţi auitn-teştlcd mai importanţi profesori pe cane i-ad avut, ştii dacă ei le-au plăcui sau nu, iţi aminteşti cum se comportau la clasă şi cum vorbeau – iar tu dud cu tine toate aceste lucruri chiar ţi acum. Profesorul lasă urme adânci, care te marchează pentru toată viaţa.

Chiar şl după atâţia ani. mă emoţionez Ea glodul de cât de hine a înţeles el ce nevoi sufleteşti aveam eu. După ce ne-am mutat din nou, ml-a trimis scrisori ea să afle dacă am mai

citit câteva cărţi bune şl să mi întrebe cum imi merge la noua şcoală. Chiar ţi după ce am plecat de la acea şcoală, a continuat să se Intereseze de mine.

„îmi amintesc dne eşti tu”

în caaurile fcridle, copilul cmeaii mai multe legături pe parcursul anilor de şcoală. Are nevoie de adulţi Importanţi care sunt alături de el de-a lungul timpului – Inclusiv În afara căminului lor. Si aspectul temporal este ahsolul esenţial – aceste relaţii trebuie să fie de lungă durată. De aceea, când se schimhi foarte des profesoral de la clasă, apere o situaţie de criză – nu pentru că noul profesor nu ar putea să iaci o treabă foarte bună, ci pentru că nu actul de predare este cel mai important lucru la im învăţător sau la un profesor.

Prima îndatoriri a unul cad™ didactic nu este sfi-i înveţe pe şcolari tahla înmulţirii sau cuvinte din vocabularul, engliei, ci sl aibl □ Teiste cu fiecare dintre elevii din clasi, ceea ce ¡1 face pe fiecare elev să simtl cinici sunt în siguranţă deoarece,există cineva care mă vede ţi iul cunoaşte”. Aceasta este conexiunea cane conduce la nu proces bun de învăţare ţi la o viaţi echilibrată. Unii copii au mai multl nevoie de această legătură, alţii mai puţini, dar toţi depind înrivo anumita măsură de acest conta cL

Ai văzut prohabU filiunleţe online tn care elevii stau înşiraţi ca să-şt salute profesorul înainte de a

intre tn clasă. Fiecare elev are propriul iul salut special cu profesorul. Masajul care i se transmite elevului prijilr-un astfel de ritual este următo™i: „Eu inii amintesc de tine. Te cunosc ţi ajn grijă deține”. Copilul are nevoie de asta pentru, a-şi găsi metoda proprie de învăţare, pentru a-şi folosi aptitudinile ţi pentru a-ţl gestiona punctele slabe. Să bl văzut ţi ţinut în braţe creează un sentiment cald de siguranţă pe care copilul II poate lua cu el 1n clasa
în care va trebui să conjuge verbe, să facă împărţiri şi unde trebuie să tocească toate capitalele Europei. Rapel: este extrem de important să ţi se permită să te simţi În siguranţă. La şcoală, sentimentul de siguranţă este absolut fundamentaL

Sentimentul de siqurantă e oferit de părinţi împreună cu profesorii

Un singur lucru pa oara il ştim cu certitudine despre dezvoltarea creierului (despre cum se maturizează şi cum Învaţă lucruri noii este faptul că sentimentul de siguranţă este o condiţie a procesului de învăţare. Copiii temători nu sunt În stare să înveţe lucruri noi. EL trebuie să se simtă Iu siguranţă atât acasă, cât şi la şcoală, pentru ca toate informaţiile noi să-şi facă loc În mintea lor. Un oopil care îşi face griji din cauza reacţiilor tatălui, care se teme ca nu cumva părinţii lui să divorţeze sau să-i moară bunicul în curând va avea rezultate slabe şi la şcoală. Iar un copil cane sa teme de alţi

copil la şcoală sau care se teme să nu fie cariat de profesor va învăţa mai puţin decât ar fi putut bl alte condiţii. Atunci când ne este teamă, raţiunea se blochează. Niciodată să nu ţţisperii copilul cu scopul de a-l face să înveţe mai bine, pentru că atunci se vatnlimpla fix pe dos. Copilul ţi se va părea prost şi la lei se va vedea ţi el pe sLne.

Şcoala şi familia trebuie să lucreze împreună pentru a-l face pe copal să se simtă Iu siguranţă. Profesorii şi părinţii trebuie să înţeleagă ce se petrece şi trebuiesă albă în vedere că toate conflictele şi problemele se pot rezolva – În ambele arene, lai când există probleme acasă de care tu eşli conştient, atunci informează-i şi pe profesori, astfel încât ei să înţeleagă cum se simte copilul În. această perioadă. Vi s-ar putea părea jenant să povestiţi despre ceva intim ţi dureros, cum ar fi un divorţ sau o boală În familie, dar când are tabloul coruptei, profesorului li va
fi mult rulaj uşor ni Înţeleagă de ce un copil rămâne Sn urmă la învăţat sau se comportă urât.

Tot mai mulţi copil seshnt Însinguraţi., pentru că adulţii tiu vorbesc despre lucrurile importante. Poate că acea discuţie dificilă purtată Ea telefon, cu profesorul este tocmai ceea ceti trebuie copilului tău.

Trecerea în clasa următoare

Şcoala li conduce pe copiii noştri înlr-o mică expediţie – delaaiiil de şcoală primară la anii de

gimnaziu, iar apoi la liceu. Pas cu pas, copiii învaţă lucruri noi. primesc teme şi libertăţi noi—în funcţie de ritmul lor de dezvoltare fizică şi mentală, i’entru unii, aceste salturi de la *o* clasă la alta se produc cern brusc, înainte ca ei să fie pregătiţi. Alţi copii ehia aşteaptă să treacă În desa următoare: pot să iacă toate calculele din manualul de matematică ţi pot să citească singuri, cu uşurinţă, cărţi pentru copii mai mari decât ei.

Trecerea în clasa următoare este ca şl schimbarea dinţilor la copii. Pentru cei mied, este o dovadă vizibilă că au crescut şi că vin vremuri tiqi. începutul şcolii rsie primul şi wH mai important salt- Majoritate* îşi vor aminti această importantă schimbare din viaţa lor, însoţită de bătăile accelerate ale Inimii, de mirosul penarului ori de senzaţia dată de faptul că îşi cară singuri ghiozdanul ta spate. Totul este nou şi puţin prea mana pentru fiecare copil. Părinţii trebuie să-ţi aminlească «l mai important aspect, şi anume cât de solicitant este începui ui anului şcolar. Necesitatea copiluluidease adapta este mult mai mare decât la grădiniţă. Copilul trebuie să se obişnuiască cu o grupă mai mare şi cu reguli noi, chiar dacă În continuare vor avea parte de înaltă joacă şi libertate [mă refsr la copHl deşaseanij. Cei mai nuci elevi dlntr-o şcoală au nevoie de îndeajuns de mult timp liber. Copiii de şase ani au nevoie de patueîu care sâ se deconecteze şd să-şi revină

puţin. Odată

cu începerea școlii are loc și cel mai mare salt din stadiile de dezvoltare ale copiilor. Acum ei încep să se perceapă pe sine din exterior, înțeleg conexiunile mai ample și sunt pe cale să preia controlul asupra emoțiilor lor. Acestea sunt niște sarcini foarte importante. Rezultatul este acela că primul an de școală poate să vină cam brusc pentru mulți copii. Încetinește puțin ritmul, nu te aștepta la perfecțiune și lasă-i copilului un răgaz ca să-și găsească drumul către sine, precum și calea de urmat în cadrul școlii.

Aceasta nu este perioada propice pentru a-i da copilului teme suplimentare sau exerciții în plus. Diferențele dintre copii în ceea ce privește gradul de maturizare sunt mai pronunțate în clasa pregătitoare decât în orice alt an școlar și tot în această perioadă fetele sunt mult mai dezvoltate decât băieții. Predarea care nu va fi adaptată la gradul de maturizare a copilului nu are cum să funcționeze. Cititul cu poticneli, literele și cifrele văzute în oglindă și care nu se lasă puse în ordine... acestea sunt printre semnalele evidente care îți spun că este nevoie de mai mult timp și de un plus de siguranță, și nu de mai multă presiune.

Următoarea mare trecere va avea loc în jurul vârstei de zece–unsprezece ani și se va petrece la începerea gimnaziului. Atunci de obicei copiii au profesori noi, materii noi și se așteaptă de la ei să abordeze învățătura cu mai multă seriozitate. În acea perioadă crește și cantitatea de teme, iar așteptările sunt mai mari și în privința cunoștințelor dobândite de copii pe cont propriu în timpul liber. Copiii apreciază că școala devine mai serioasă — ei se simt bine astfel. Majoritatea copiilor sunt pregătiți să se simtă mai degrabă asemenea copiilor mai mari. Concomitent, aceasta este perioada cea mai solicitantă din punct de vedere social. Aici vor face trecerea de la a fi conduși de adulți către a decide singuri diverse aspecte din viața lor (sau, cel puțin, vor exersa

acest lucra). Vreau sa spun că vor deveni mal hotărâţi tfi ceea ce doresc să facă şi ceea ce nu doresc să iacă. Stau acum cu prieteni noi – de care nu ai mai auzit până acum –, le place să-şi pregătească propria mâncate, se delectează prin a-şi fierbe tâiţei, vor să facă mai multe pe cont propriu şi îşi descoperă tot mai mult propria identitate. Acum Sncep să decidă tot mai multe aspecte legate de propriul corp. Unii refuză să facă duş, alţii doresc să devină vegetarieni – la această vârstă, multe familii suni supuse unor diete ciudate de către copiii lor de zeee-dol-spreaece ani. Aceasta este expresia unei noi convingeri: copiii pot şi doresc să se perceapă drept independenţi, aşa eă lesleazä cu ardoare acest nou rol. Treptat, vor putea şti mai bine cum să facă aceste alegeri, apoi vor mânca aproximativ cam ce mănânci şi tu, vor face duş la fel de des cu şi tine şl vor avea un mod de viaţă care să funcţioneze În acord

în aooti ani, copilul are nevoie ca tu ri vezi căi de muli se străduieşte sl se menţină pe propria sa culeşi că le hucurl alături de el atunci când îşi face alegerile. Atunci când este dificil, atunci când temele, prietenii şi activităţile devin prea copleşitoare, copilul va avea nevoie de tine sări ajuţi să-şi ordoneze lucrurile şi aă le înţeleagă, Este necesar ca tu să stabileşti un ritm care mi II epuizează. Este o artă să-l iad pe copil să se simtă

că își conduce propria lui viaţă, nu să simtă fă îl vorbeşti jneneu de sus şi că decizi doar tu lu locul lui.

Mai departe, când ajung la vârsta de tneispresece-paLsprezece ani. copiii vor merge la liceu. Aceasta este o mare tnecene pentru majoritatea copiilor, De regulă, asta înseamnă o şcoală nouă, o clasă nouă şi profesori diferiţi. Alunei aşteptările cresc şi mai mult, concomitent cu intrarea tn adolescenţă, iar copiii încep să uite lucruri şi să facă mai mult deranj decât oricând. Preferă să fie trataţi ca nişte adulţi, dar din multe puncte de vedere, ei au nevoie de mai mult ajutor decât oricând. Odată

CREIERUL ESTE ALCĂTUIT ÎN FELUL URMĂTOR: ASIMILEAZĂ INFORMAŢII ATUNCI CÂND NE SIMŢIM IN SIGURANŢĂ, IAR DACĂ NE ESTE FRICĂ, NU REUŞIM SĂ ÎNVĂŢĂM NIMIC.

*

cu trerirea hormonilor şi cu modificările ce se petrec tu creierii lor, tine şi osumi de noi provocări: sexualitatea, căutarea adevăratei prietenii şi neplăcerile resimţite atunci cănd nu sunt ijideajuns de huni.

La această virali, nu prea au capacitatea de a planifica şi de a pBitra o ordine în viaţa ^i tn problemele Lor personale: dar în acelaşi timp, şcoala exact asta le cereai facă. Nu-i Lreabi

uşoară Însă.

Copilul tiu are nevoie de line să fii alături iLo el, dar fără sil-] judeci prea tare pentru ce face. Dezvoltarea prin care trece acuro nu este o revolți, ri o schimbare fizica pe care trebuie si o traverseze. Ajută-l sa evite al puni prea multă presiune pe ei insuşi, oferi ndu-i mici şi frumoase clipe de resplro împreună – indiferent dacă faci asta În timp ce beţi unsiricotiue sau cind faceţi o activitate pe care E place să o rea- lizeie împreună cu line. Atunci li vei conferi curajul si facă faţa acestei perioade de revoltă, hi care are nevoie de tine ca mijloc de siguranţă – şi aceasta mai mult decât aricind.

Aceste treceri de la o clasa la afta sunt tranziții foarte mari pentru copil, lar el simte nevoia sl-i fii alături. Daci vezi dinainte elementele noi care vin, daci înţelegi aşfeptlrlle copilului şi dacă înţelegi cum sâ-l fii de ajutor În aceste etape, li vel fi un sprijin de nldejde. $111 vei ajuta al facă faţă mai bine acestor provocări.

CÂTEVA SFATURI PENTRU TRECEREA ÎNTR-UN CICLU ȘCOLAR SUPERIOR:

1. **Pentru școlarii din primul an de școală:** Ține minte că aceasta este o tranziție obositoare pentru un corp firav. Acordă-i timp liber și nu fi prea strict cu copilașul de șase ani.
2. **Pentru cei din clasele de gimnaziu:** Ajută-ți copilul să păstreze un ton prietenos față de ceilalți copii. Aspectele sociale sunt foarte solicitante, iar în căutările lor, încercând să se regăsească pe sine și propriul loc, copiii pot să-și pricinuiască unul altuia foarte mult rău, fără a o face intenționat.
3. **Pentru cei din clasele de liceu:** Păstrează conexiunea cu copilul tău și interesează-te de viața lui. Vei trece acum de la faza în care îți educi copilul la faza în care îi devii călăuză. Dacă dorești să-l îndrumi, atunci între tine și el trebuie să existe o conexiune, precum și o relație bazată pe încredere. Consideră acest scop drept cel primordial.

Să înţelegi de ce lucrurile au mere cum au mers

Unu] dintre fiU mei a avut nevoie de tini]) ea să-şi găsească locul ta cadrul şcolii şi să se integrele mei bine. Dar t-a acomodat odată cu trecerea anilor. El a ajuns la o şcoală În care se simţea bine, a găsit un mediu în. cane s-a

descurcat şl ta care a Înflorit, a descoperit prieteni care erau asemenea lui. Totul mergea bine

în urmă cu cîţpva săptămâni, nţ-ani du* să bem CujculiLtă caldă la brutăria din apropiere, iar *ei* a început ii vorbească din Duii despre asia. Chiar dacă trecuse mult timp de atunci, încă ii niţei nevoia să se întoarcă Sn acea perioadă. Pentru ele« importantsă-şi amintească ceea ce odinioară il rănise şi să vadă că acum lucrurile se schimbaseră. A avut nevoia ca şi eu, şi ei să observăm prin ce trecuse şi să analizăm totul de la distanţă, ca să înţelegem mai bine ce se întâmplase.

Este uşor să uiţi că un copil are, lu mate măsură, aceleaşi nevoi ca noi, adulţii. Are nevoie să discute despre experienţele sale, să le prelucreze – iar şi iar. Chiar şi eu, care lucrez cu as.ta.tn permanenţă, sunt surprinsă uneori de cit de mane este această nevoie.

Când avem ocazia să vorbim despre experienţele prin cane am trecut, LrtuJ începe să prindă sens. ŞL sensul este esenţial pentru mol, oamenii. Să creezi sensul tn propria ta vîaţă, să înţeleşi de ce lucrurile au mers cunt au mers şi să vezi cum am ajuns noi unde ne aflăm, toate acestea sunt deopotrivă importante şi pentru copii, şi pentru adulţi.



PUTEM SĂ-L TRANSFERĂM LA O ALTĂ ȘCOALĂ?

Un tată a venit la mine după una dintre conferințele mele. Avea un fiu pe care urma să-l transfere la o altă școală în curând – băiatul era în vacanța dintre clasele a doua și a treia. Era îngrijorat și ar fi vrut să nu facă asta, dar deja se mutaseră altundeva, iar mutarea într-o nouă clasă însemna un drum mai scurt până la școală și noi colegi din cadrul noului cartier. Opoziția puternică pe care au primit-o din partea băiatului i-a făcut pe părinți să se îndoiască puțin de decizia luată. Oare ar fi trebuit să rămână la vechea școală?

Schimbarea școlii este un lucru important. În general, transferul implică o serie de raționamente pe care noi, adulții, le facem. Și cumva poate că nu este atât de ciudat că acești copii nu sunt de acord cu proiectul nostru. Merită să începi să sădești noua idee înainte de a o lua decizie. Dă-i timp copilului să reflecteze asupra a ceea ce urmează. De acolo, puteți treptat să lămuriți mai bine care sunt implicațiile, puteți să vizitați noua școală, puteți să vă întâlniți cu noua învățătoare sau cu noii profesori. Oferă-i copilului tău o explicație pe care să o poată înțelege despre transferul la altă școală.

Este important de știut că își va face noi prieteni, dar trebuie să-l ajutați, prin a păstra legătura și cu vechii prieteni. Chemați pe cineva în vizită, sunați sau trimiteți mesaje, atât timp cât copilul își dorește asta. Cel mai bine ar fi ca trecerea să se petreacă între doi ani școlari (sau, cel puțin, în cursul unei vacanțe), astfel încât să-i fie mai ușor să se integreze în grupul de la noua școală.

Ar fi foarte indicat să stați mai mult cu ochii ațintiți la copil în această perioadă. Jucați-vă împreună, petreceți timp împreună, arată-i că ai timp pentru el și că nu te aștepți ca totul să fie ușor și distractiv. Marile treceri sunt dificile. Trebuie să faci loc pentru toate sentimentele care se vor isca după un transfer școlar și să ai grijă de copilul tău atunci când este copleșit de emoții negative.



NĂSCUT SPRE ÎNCEPUTUL SAU SPRE FINALUL ANULUI

O diferență de câteva luni poate să însemne foarte mult atunci când copilul începe școala. Numărul copiilor cu dificultăți de învățare indică în mod clar că maturizarea și învățarea merg mână în mână.

Cu cât copilul este născut mai aproape de Revelion, cu atât mai mari sunt probabilitățile ca el să aibă dificultăți de învățare și diagnostic de ADHD. Aceasta se aplică mai ales în cazul băieților. Majoritatea celor care joacă în echipele naționale de sport sunt, în schimb, născuți la început de an. Cifrele indică următoarele: vârsta copilului are însemnătate. Chiar dacă toți copiii din aceeași clasă sunt născuți în același an, diferențele dintre ei sunt mari.

Unii sunt pregătiți să învețe multe, alții au nevoie să se joace mai mult. Nu se știe exact cum îl influențăm pe un copil dacă îi spunem că are nevoie de mai mult exercițiu sau dacă îi spunem că a rămas în urmă, dar pentru mulți copii acest aspect va fi legat de cum se văd ei pe sine, fără ca să înțeleagă exact de unde provine totul: „Eu sunt un copil care nu este îndeajuns de bun".

Dacă ai un copil care este născut spre finele anului, deci mai mic decât colegii săi, îți vei aminti de asta în toate situațiile de tipul celor de mai sus. Aceste diferențe se vor estompa atât pe terenul de fotbal, cât și în sala de clasă. Într-o zi, copiii născuți în decembrie îi vor întrece pe toți ceilalți copii – doar că mai sunt câțiva ani până atunci.

Și copiii născuți prematur necesită perioade mai lungi pentru a ajunge la maturitate. Nimeni nu va ști exact dacă fiul sau fiica ta s-a născut prematur, iar când vă apropiați de vârsta de școală, de regulă, nici voi nu vă mai gândiți la asta. Dar ar trebui să-ți amintești de acest aspect atunci când alți copii o iau înainte cu tabla înmulțirii, cu jocurile cu mingea sau cu cititul.



TEMELE PENTRU ACASĂ

Atunci câiul copiii intră pe uşă cu temele şi se aşeză le jnasadin bucătărie, totul va decutge diferit în fiecare EamiLie în perie. lecţiile pentru şcoală îi aparţin copilului, dar el va avea nevoie de ajutorul tău. Unii copii tratează temele ca pe o joacă, alții se chinuiesc cu ele incă din prima zi.

Voi nu sunteţi profesori, Lard aci lotuşi sunteţi, veţi descoperi că este la fel de greu să fiţi dascăl pentru propriul copil cum este arunci efind predaţi altor copil. Astfel, noi toţi suntem nevoiţi să găsim modalităţi de rezolvare a temelor. Lecţiile nu pot să devină dominante În casa voastră sau să puni stăpâni ie pe tot timpul copilului. Eu cred că cel mai important lucru cu care poţi contribui este să rezervi timp şi spaţiu, flux şi ritm. Tu vei fi cel care va mări puţin tempoul dacă este necesar sau vei Încetini alunei când se impune. Tuli vei erăta copilului că ştiinţa şi învăţatul sunt importante, că pot exista mari bucurii !n rezolvarea unor exerciţii. Şi nu în ultimul rfnd; tu vel li cel care te vai Îngriji eadupă-amierile aăfie percepute ca destul de plăcute.

Făcutul tentelor foisă va trece prin mai multe perioade. Temele sunt create peoliu ca el si înveţe, să stăpânească materia şi să li facă plăcere să

fi desfăşurat lbi îu decursul tuturor celor treisprezece ani de şcoală. MoL, toţi, suntem obosiţi într-un montant sau altul, şi atunci este decisiv telul bl care tu, ca părinte, vel fi dispus să te impliciţii efectuarea lentelor.

Două capcane

te sunt ceva ce copiii ari, fie iţi iei asupra ta temele lui ţi stai toi timpsil pe capul copilului atunci cănd el trebuie să ţl le facă. Temele sunt ele lui. el le-a primit, tu trebuie doar să le asiguri că II ghidezi pe copD pe calea cea dreaptă, astfel tacit să şi le facă.

Rolul temelor este să fişeze cunoştinţele acumulate la şcoală. Repetiţia esle absolut necesară pentru copb; ii va ajuta enorm dacă mai trec încă o dală prin materie. Dar asta funcţionează doar dacă temele se rezolvă fără ceartă şi constrângere. Ameninţări de genul „l>acă nu Îţi faci tema, nu vom face nimic drăguţ după aceea” sunt o cale greşită. Pe termen lung, toate izbucnirile noastre de furie şi frustrare il vor speria pe copil $i copiii ijispăimănttţi se dau bătuţi.

Ştiu că esle dlfidl, dar, dacă reuşeşti să taci temele cu ei lărăsăli critici şl fără pedepse, acesta esle cel mai hun lucru pe care fl poţi face

„Eu nu ştiu nimic”

Uneori încrederea de slue a copil ului este atât de scăzută, încât ţi se pare că nu ai pe ce să construieşti. Plecare exerciţiu pare insurmontabil şi este aproape dureros alunei când copilul incepe să înveţe. El s-a dat bătut încă dinainte de a pune creionul pe foaie. De unde vine acest lucru nu se poate spune cu exactitate, linii copii sunt diferiţi şi au, per ansamblu, mai puţini experienţă legaţi de cum şi cit pot să înveţe.

Când apar dificultăţi În realizarea temei, uu începe cearta, d împarte exerciţiul în etape mai mici. „Sunt de acord. Şi mie ml se pare că ai destul de mult de lucru. Dar liaide să începem prin a sublinia cuvintele de care ai nevoie şi vedem mai încolo care sunt risilnl cerinţelor”. Găseşte modalităţi prin care să faceţi exerciţi ui mai uşor de înţeles. Şi, după ce a terminat oparie, poţi să-i spui: „Super, exact aşa Irebuia! Următorul lucru pe care trebuie să-l fad esle... ˅ Condu-] pe copil prin fiecare exerciţiu pas cu pas şl laudă-l după ce lermiuă hecare etapă.

Dacă Îţi spune: „Nu ştiu nimic, sunt prost”,

evită să discuţi despre acest lucru. Orice L-ai spune esle greşit. Temele sunt ceva ce Irebuie ISrut ţi uuaunt un semn ai inteligenţei.

Un ait aspect care face adesea ea temele să stagneze esle legat de momentul în care copilul are impresia că adulții cred despre al că e c=m prostul- Esiilamîri de gerul „(Imn? Ineă nu ați învățul **LA?" ciu „Dar asta chiar nu e dificil! „ÎL face pe copil să se simtă mici și proști. Şi care mai este şpliui atunci? Ca mamă sau ca tată, trebuie să-ţi înfrânezi criticul din Interior.

„Nu ar« nlclun rost să...”

Nu este aşa de uşor să vezi rostul temelor. Unii copii simt că nu are niriun rast să înveţe ceva ce toţi ceilalţi ştiu deja, alţii nu înţeleg ce anume obţin ei dată învaţă nu anumit concept. Când vor avea nevoie de el? Priveşte cu înţelegere acest refuz de a Învăţa. Cel mal bun lucru pe care L-E poţi spune esle că nu este Întotdeauna uşor de ştiut ce anume ne va folosi sau ou io viaţă. Copiii de şcoală primară şl gimnazială au adesea dificultăţi în a Intra în ritm, dar, după ce munca lor a început cu bine, ei vor ava nsa irumos mai departe. Ajulă-i prin a le da puţiu avânt, fă lă să te laşi atras în discuţii. „Ştiu asta, înţeleg că aşa le simţL Dar halde să facem Ierna, apoi o să ne dăm seama la ce anume îţi trebuie[1].

Evită să dezbaţi valoarea lecţiilor şi temelor, pentru că asta este o discuţie pe care nu aste uşor să ociştigL

Copilul care niciodată nu este mulţumit

Unii copii îşi fac temele. Ei se pun pe treabă, muncesc de zor, dar nu reuşesc să finalizeze. Se cramponează de detalii, fac exerciţii în plus şi

nu sunt niciodată mulţumiţi de ei Înşişi. Acesta poale să fie un semn al dorinţei foarte mari de învăţare, dar adesea «te mal degrabă semnul

unei anxietăţi care fa spune că nu sunt îndeajuns de buni.

¥

LECŢIILE ÎNSEAMNĂ MUNCĂ DE COLABORARE, NU RĂZBOI. DACĂ DEVINE DIFICIL. ATUNCI FĂ UN PAS ÎN SPATE ŞI ÎNCEARCĂ CEVA NOU.

Copiii nu știu ce înseamnă „e de ajuns". Pentru ei este foarte important ce îi învățați acum, înainte de anii de liceu. Marile pericole care îl pândesc pe copilul de liceu sunt disperarea și extenuarea – asta dacă nu învață încă din școala generală cum să finalizeze în timp util temele și exercițiile. Deci fii atent la timpul petrecut la teme și spune-i copilului dacă a stat îndeajuns de mult. Uită-te peste ce a scris și spune-i că ajunge cât a lucrat în acea zi. Arată-i copilului un joc, invită-l la somn, la mâncare sau – de ce nu? – la un joc video, pentru că toate elementele acestea îl fac să se simtă deștept și fericit. Simplul fapt de a sta și a lucra doar la teme nu-i va procura aceste sentimente.

Când temele se transformă într-un război cotidian

Mulți au trecut prin asta, iar dacă ai un copil vocal, atunci în mod garantat vei ajunge și aici. Motivele pentru care copilul refuză să-și facă temele pot fi variate. Poate că relația dintre tine și copilul tău nu este îndeajuns de bună? Poate că ești prea critic? Atunci temele se vor transforma în protest. Poate că ai un copil căruia îi place să se gândească singur și care se folosește de argumente puternice pentru a-și apăra punctul de vedere? Sau poate că școala este un loc atât de încărcat negativ pentru el, încât îl doare atunci când trebuie să aducă școala și acasă? Dacă aveți zilnic scandal din cauza temelor, aceasta îmi spune un singur lucru: trebuie să investighezi ce se întâmplă. Ești tu prea strict? Este dificil pentru el la școală din punct de vedere social? Sau există dificultăți de învățare nedescoperite încă? Detașează-te de acest război și privește-l de la depărtare. Vorbește cu învățătoarea lui și întreabă ce se petrece. Întreabă-ți copilul de ce reacționează așa, dar fără să te plângi și cu un interes real. Temele sunt o colaborare, nu un război. Evită să intri într-un conflict care nu este nici util și nici posibil de câștigat.

CREEAZĂ UN CADRU PROPICE PENTRU TEME

1. Creează sentimentul de apartenență

Pentru a face temele cu copiii, trebuie să simtă că fac parte din ceva mai vast decât ei, adică să aibă sentimentul apartenenței în cadrul familiei. Biroul din camera copilului este un fel de simbol al vârstei școlare, dar rareori va fi folosit pentru scrisul temelor. Temele pentru acasă se fac acolo unde sunt și adulții: la bucătărie sau la masa din sufragerie, în comunitate. Demonstrează-i copilului că și tu citești sau faci ceva folositor cât timp își face temele și manifestă interes pentru lecțiile lui: „Ce ai de făcut azi?" Temele fac parte din viața de familie.

2. Dă-i posibilitatea de a alege

Trebuie să-i ghidezi, dar temele sunt în continuare ale lui. Dă-i alegeri de genul acesta: „Când vrei să-ți faci lecțiile? Înainte sau după cină?" „Cu ce temă vrei să începi?" Prin aceste alegeri simple și concrete, copilul este îndrumat în direcția scrierii temelor. „Vrei să-ți faci lecțiile acum?" este o întrebare care în mod garantat va duce la răspunsul „nu" în majoritatea familiilor.

3. Acest nivel este adecvat pentru el?

Temele prea dificile nu aduc nicio motivație. Dacă copilul nu reușește să-și facă temele – chiar dacă îl îndrumi –, atunci asta îi va diminua disponibilitatea de învățare. Vorbește despre asta cu profesorul/învățătoarea. Același lucru este valabil și pentru temele care sunt prea simple – în acest caz ai putea să întrebi dacă nu cumva ar putea să primească o problemă ceva mai dificilă.

4. Când și cât de mult timp?

Acest lucru este bine știut de toată lumea, dar foarte ușor de uitat: copiii înfometați sau obosiți nu pot învăța. Ai grijă

ca băiatul sau fetița ta să nu trebuiască să-și facă temele pe stomacul gol și să nu înceapă prea târziu să lucreze la ele. Capacitatea copiilor de a învăța se epuizează complet pe la ora opt, iar când ajung la gimnaziu, în jur de ora nouă. Temele trebuie făcute înainte de aceste ore. Reține faptul că un copil are o capacitate de concentrare de scurtă durată și că acest factor este decisiv. La copiii de șase-șapte ani capacitatea este de aproximativ 15–20 de minute. Ajută-i să lucreze în reprize scurte și eficient în loc să-i lași să lucreze cu cărțile în fața lor o perioadă lungă. Odată cu trecerea fiecărui an, poți adăuga încă zece minute la această repriză, până când ajungi la aproximativ o oră. Mai mult de-atât oricum nu este necesar. Pentru a-i ajuta să-și facă în mod eficient tema, trebuie să știi cum să-i pornești. „Aha, engleză! Vei face mai întâi exercițiul acesta? Și apoi?" El trebuie să știe ce urmează să facă și să aibă un plan. Copiii nu știu inițial cum să facă acest lucru, dar îl vor învăța în decursul școlii. Și tu ești cel care îi va deschide calea. Stai prin preajma lui și răspunde-i la întrebări.

5. Familiarizează-te și tu cu materia

Ceea ce se predă în clasele mici nu este foarte avansat, dar vei descoperi că sunt lucruri îndeajuns de dificile. Probabil că ai și uitat multe dintre aceste lucruri și, în plus, multe dintre exerciții se rezolvă diferit azi, în comparație cu metodele învățate de tine când erai copil. Cu alte cuvinte, și tu ai o temă de făcut: aruncă un ochi peste materia pe care o învață copilul. Urmărește materialele video de pe internet, citește puțin ce-au făcut la română și uită-te un pic la regulile de ortografie legate de diftongi și de folosirea cratimei. Dacă veți da peste un exercițiu de matematică pe care nu reușiți să-l rezolvați, nu este nicio rușine. Bucuria copilului va fi aceea că niciunul dintre voi nu a rezolvat exercițiul — asta e, recunoaște-ți limitele. Deci nu, nu trebuie să fii atotștiutor, ci doar interesat și implicat.

TEAMA DE A VOR III ÎN FAŢA CLASEI

..Prezentarea m raţa crasei aste ce) mai CLflip)iL*jeru”. îmi faplei- le a capits * eaui aplecam da-ieţi mai aaroapedemine: ..Strnl ci IMI vine Li mor deja cu cilev* jileViainle de prezentare. **Mirjindedi:** la UD»|«t! întâmpla mal rSe“.

Aceaata era a răii creata jl demenţi. ne descurca ui* H aproape toarte aspectele vieU, dar când wa *v<x*ba al i»ee pe a iceni dau aa tina Ih rada danei ae Moca. I î# 'eLflmpla atelaj* KjCfu la 1eate sau ia predarea m oiectekjr Na mal putea si uaaiml. nu reunea di ae «conedeie dl era complet cuprinsa de-ftedciu* adultei cina umpa da cwai al«jeoa« a doua îl pentru testare. Rezultaleleerau mul icabc-decât ar 1i meritai, chiar deci ne puMSns* mai Ltrit decit crkmeaJrdnnifldin clasli.

Dusta mai «njltl capii eu ecran· ta leami detM «e lheldpulm noi. Adleealea pcobtemi care poate H toarle dIFIcM pe termen lui«. Si arunci cane esle ieslea un aceaili Leami – de a prezentam lata closet- tau din aiuielailea lata de testare?

În primul r|nd, tapu* ffl eiplicimei eete etvaabijnull. Maporltateo aamefillw ţliu puni eete el^dimtl Inima Pitind tu putere dl ni el pur* uscaţi atunci cJnditaithfade unal «JimSn Tn eterideaua este mei mor ne seslionad decid ne-am Hnsaina. ireo»eii1jneffl

csptdetrel

4 Ejets*azl 1L prezentarea! *tu* Fi de prefer al di o teri Di rate leitx ursuleţi ueclii de plus pe pom de auditoriu Asia te va ajuta di-ti auir pf cpria voce s i ii rezl cam e ia itdl hi ret* iar.

* Ejpirii Unul intre lucrerae pe care lelaeem atierci cind dimtem ipenatieUediihaaem prea mult aei ir. elimini. La final, pi**ami**nil se blochează din cauza teniiurii Lasi-rpe copil nS'dl

golească total plămânii de aer, ca atunci când suflă o minge de tenis peste o masă de tenis, apoi spune-i să tragă doar puțin aer în plămâni. După aceea pune-i să sufle din nou mingea cât de departe poate, apoi urmează o scurtă inspirație, apoi o expirație completă, o inspirație scurtă și apoi o respirație normală. Asta îl va ajuta să nu-și umple plămânii cu atât de mult aer.

* Nu te pregăti prea mult. Prea multă pregătire la ore târzii conduce la o capacitate redusă de relaxare și la o prestație mai slabă. Trebuie să-ți ajuți copilul ca să nu exagereze cu pregătirile. Tu ești cel care trebuie să spună: „Gata, ajunge pentru azi. În mintea ta nu mai este loc acum pentru învățat. Aici ne oprim!"

Adesea acești copii își fac tot felul de scenarii „catastrofice" și sunt chinuiți de ideea că se va întâmpla ceva grav dacă nu merge bine prezentarea. Nu se întâmplă nimic dacă nu merge totul perfect. Întreaga perioadă de școală este o continuă repetiție pentru a învăța să țină prezentări și să dea lucrări de control. Există multe posibilități de a aborda aceste provocări. Vorbește despre asta cu copilul tău și arată-i aceste posibilități. Și când a trecut peste un episod dificil, puteți sărbători printr-o ieșire la un suc sau cu niște vafe făcute în casă – indiferent de rezultatul obținut. Asta îi demonstrează că tu vezi și înțelegi prin ce trece și că acel episod s-a terminat: „Acum ai trecut peste asta și nu mai ai ce să faci în plus".

Anxietatea este unul dintre sentimentele des întâlnite în anii de școală generală – fără ca asta să însemne că școlarul va fi la fel de temător și pe viitor. Posibilitatea de a împărtăși cuiva temerile sale, de a avea parte de înțelegere și de ajutor și de a reuși să vadă viața dincolo de aceste prezentări în fața clasei îi vor prinde foarte bine copilului și pentru anii viitori.

Gil

CĂRŢJLE – MAI MULT DECÂT UN EXERCIŢIU DE LECTURA

Leduri este mafllti. Dinlc-odi’ ti copilul lipc Ih mini dielle unei aventuri infinite, citro tuaia ■infoimilllte imnll»titre toate posesiile omenim Leitbra

un fir le Uter» ;l c repezim, ea fr*1e mult mal num deţii pirtlle care compun t«aluL Daci noi crtlm fmpi tuna cu copiii, nai Împărtăşim ta Uura, momente de apropiere care ni vm de ra sine rn prwamul nostru de zl
tu ri. [n piet, nţu le preranlim o
lume mai mare. În care copiii pot
lin care pot ii glienti inel si moodlrtati noi de ejtprUnane. cariile- mn1 bune. pline de ImraitflnuMe)i nlîte prieteni de uidejoe pe parcursul diverselor laie din copllirie.

Este a arti sS tiaiuti-cap+il si Siseasca nişte clrli oare n plat. Trebuie sa cauţi ti li patrie» tu dezeodanee cutiilor ţi care sum inteicsante ţi proetcaloare, lira sa le taie copiilor elanul dea cili. Daci sunt ptsa tapMrcaie, devin pidlsltoare pentru şcolar* voţtrl, lur deci suni prea diricile, ei fsi pierd în te nesul. Cei mai bun ioc unde potl oiecqe este u Policteci. deoarece le dai copiilor pasiW- lilstea sa aleasa te irnesc si si citească mult. Acolo copilul descoperi deopotrivi ştiinţa s* rtrtlle.

Tn primii ani de ţtosli, topolor le plat clrtile cu povesti rantusti te. În piu;, vor don mipmiBipi de

Ùù

culturi generai! si despre ţtiintJ.

de lecturi: una citre lumea fanteziei, adesea mai íncürcatB emoţional, ţi pe CM a fiinţei «set*, de tipul .Aţa funcţionează· Atunci când copiii ie apropie de virata de zece ani, se TnL&m C*S ceva cu gutfurile tor literare. Alunei rar dori si cil rasei despre capii care sedescuicâ pe eoni propriu. Araastâ categorie de cirfi Întotdeauna va conţine IMI element legat de „cum ai te descurci singur, ceea ce !e dire- reotiazâ de cârtile dedicate altor vârste. PersonafCle principale li* «tiooeazS ca nişte detectivi care rezolvi mistere., fie sunt oameni cerc Iriiest în cobone de lemn, iar uHei personajele reflecta visul copiilor dea nu n suprave- gheat! de pârioti. Dupa ce acest vrt devine mai puţin intens, copiii vor trece la cBrtl ale cSror terne sunt prietenia fl colaborarea, excluderea ţi TnţelAtoria.

Aceţtee sunt temele care H preocupi pe cop» de uroprezece-treftpfeze-

Chiar ţi alunei când copiii au Invitat &â citeascâv este indicat sa cititi ItopreunS. Apropierea

lecturi va avea mere Impur tanti inud timp dupS ce cuvintele au **devrait uțor da irit«'» ln pluk *n** aceasta perioada, va fi posibil si citiţrcâriN mai captivante, dépars* ce tu, ca adult, cMeţN Tn continu- ée ma< puie ţi li poţi explica ceea ce este dificil sau mrricoţfltor.

Păstrează cat poti de mult aceste moment* de lecturi împreuna, de preferat pflnâ cind Începe adolescenta. Astrel n *ei putea ghida dezvoltarea ţ- vei îniâri legâtura dini« voi.

BLESTEMUL BULLYINGULUI

Dezvoltarea aptitudinilor soţiile în decursul anilor de şcoală generală I implică ţi multe momente dificile. La început, va fi vnrba despre nevoia copilului de a negocia, de-a se cetla pe seama regulilor ţi pe seama celor carele decid. Alunei când se apropie de virata de sece ani, încep să formeze mici grupuri. Prieteniile ţi alianțele pot ii nişte jocuri destul de brutale: unii sunt excluşi, alții sunt acceptaţi lu grup. Nu este o coincidenţi ci La această gmpă devărslă vedem cel mai mare ntunlr de copii care sunt agresaţi sau hărţuiţi.

Aceasta poate fi *o* perioadă plină de disperare pentru părinți. Cu toţii ne dorim ea micuții noştri să aibă prieteni, să se comporte frumos eu ceilalți ţi să-şi găsească locul în cadrul grupului. Atunci dnd nu se intlmplă asta, când lucrurile o iau razna, nu mai este uşor să pui lucrurile În ordine. Nu poţi să-i convingi pe alţi copii să fie prieteni cu odrasla ta ţi nici nu poţi să-i îndemni spre aţa ceva. Atunci tind copiii au zece ani, părinţi! lor nu mai pot invita alţi copii la joacă în numele
IOT. Doar copiii de aceeaşi virată pot face asta. Ai pierdut deci puterea da a-i aranja prieteniile.

Una dintre sarcinile tale este, prin urmare, să-ţi înveţi copilul să vorbească frumos despre şi cu ceilalţi. Vei putea face asta prin a-) i controla limbajul atunci rând vorbeşti despre alţii şl prin a-ţs ajuta copiii să vorbească mai frumos despre cel care nu siuil de faţă.

Asifel îl vei Şutaşi nu vei fi un soi de jandarm. Atunci rând 1ţi auzi copiii vorfrijidJigjiLtor despre alţi copil, le vei spune – fără să-i judeci şi fără indignare – ceva de genul: .Poale că asta e părerea mostră despre Mia, dar nu ar ii bine ca ea să audă ceea ce tocmai aţi spus. N-ar fi mai bine să nu mai-vorbiţi aşa urât despre ea7* Daţi-le mici gJiioDlurl pentru a-i face să reflectele şi să demonstreze că le pasă de ceilalţi.

Alir timp cât esle posibil, li vei imita şi pe ceilalţi le joacă, la zile de naştere şi la alte reuniuni. Una dintre responsabilităţile unui adult rezidă tn grija de a nu-i lăsa pe ceilalţi copii să rămână pe dinafară. Ceilalţi copii simt nevoia ca tu, ca adult, să ii accepţi şi să ii placi. Chiarşi atunci clnd nu eşti prea entuziasmat că vine un anumit copil În vizită, trebuie să-l faci să se simtă hine-venit. deoarece a fost invitat de copilul tău. Mereu trebuie să sprijini proiectul copilului tău şi să contribui la coagularea grupului, fiSrâ a-j leza pe ceilalţi.

Atunci când copilul tău este hărţuit

Cum ar ii ca tocmai copilul lău să nu iie invitat, să nu Jieluat în seamă de ceilalţi? Cum ar fi să i se arunce vorbe urâte sau să i se pună piedică şi să se râdă de el? Eu cred că nu esistă nimic mai rău]ie 1 urnea asta pentru un părinte decât să-şi vadă copilul ţn această postură, iar copilul va avea nevoie de ajutorul tău ca să iasă din aşa ceva.

Mai întâi va trebui să ascultlce are de povestit şi apoi trebuie să observi. După aceea te vei apropia de copilul tău, !l vei alina şl vei fi
alături de elin nutnoasa relaţie pe car* o aveţi, $i vei începe prin i aborda situaţia cu ¡nvaţatiuul iau cu dirigintele clasei,

Reiateaaa-l te veri ţi auzi ţi spune-ice în&eamnă si Al fu pielea acelui capii. Dascălul lucrează cu clasa, iar dacă tu li oferi aceste informaţiL, el va fi capabil al gestioneze clasa mai bine. Apoi trebuie ai vedeţi împreuna ce se paate schimba ţi de ce anume este nevoie peulru ca viaţa şcolari a copilului iau. ai Ae mai suportabila. Acesta este un proces, iar uneori el se desfăşoară repede, alle daţi durează mai mult piua când Lucrurile se îmhuoiiiţrjH;. în această perioada, Kicijţ.iinil şi cel mai important lumi pe cane il poţi face este sa păstrezi conexiunea cu fiul seu fiice ta. Voi trebuie si continuaţi sa faceţi lucruri frumoase tuipnetuii ţi sa Aţi În continuare o familie.

Motivul pentni care subliniez acest aspect este pentru că mulţi dintre copiii pe care îi cunosc şi care se afli În astfel de situaţii îţi pierd ţi încrederea În părinţii lor pe parcursul acestei perioade Sn care suferă de pe urma bulEyinjţului. Atunci rând au dificultăţi la şcoala. încep sa se comporte urât acasă. Simt cl nu sunt demni de iubirea părinţilor, astfel incit ii îndqsărlează. E posibil să-şi lovească Araţii sau s3 strice lucrurile din Jurul lor. Este greu sa le comporţi frumos atunci când viaţa este rea. L'rin urmare este uşor să fii privat de sprijinul părinţilor şi si fii condamnai – atât la ţicnii, dl ţi acasă.

Alţi copiii cu cere vorbesc au trăit experienţa În care părinţii intervin ţi se transformi în avocaţi ţi războinici în numele lor. Este frumos la Început, dar (f upă o vreme, copiilor 11 se face dor de mama şi tata. Au nevoie de cineva caie si stea cu el, nu în faţa lor; le Lrehuie nu o persoană care repari lucrurile, cl una care îi ajută să gestioneze

lucrurile.

Mulţi copii resimt că această perioadă este dificilă, dar lărăca ea să aibă vreo însemnătate pentru viaţa lor din viitor. Dar, dacă vrem ca

COPIII AU NEVOIE DE AJUTOR CA SĂ ÎNŢELEAGĂ, SĂ IERTE ŞI SĂ SE APROPIE DIN NOU UNII OE ALŢII. NU ESTE NECESAR SĂ INSIŞTI ASUPRA LUCURUHILOR PROSTEŞTI PE CARE EI LE FAC

¥

totul să fie bine, au nevoie să. simtă ni cineva ¡IA alături de ei, că 5, ie nai de greu le Kflrşi că ii iubeţi«-în cmtinu*re. În fiecare «.Trebui«ai existe cineva cu cane ei vorbească şi cu cane si poată avea un schimb de priviri încrezătoare. Cineva trebuie si tt ajute şi si fie elementul de legătură cu şcoala şi cu profesorii, care au întotdeauna vid ceea ce părintele poale să observe. Cineva trebuie să fie împreună ou eL Şi acest .cineva'' est# infinit de înseninat pentru copil.

Când copilul tău îi agasează pe ceilalţi

Dar Hacă hârţuitorul, cel car# se comportă mâi cu ceilalţi copil, este tocmai şcolarul tău? Poate ci Într-o zl tu vei fi cel can# primeşte un telefon neaşteptat, din partea vreunui profesor sau din partea vreunui părinte, cu privire La copilul tiu care a fost părtaş în a-l foca pe alţi copil să s# simtă prost. Alunei este foarte uşor să intri În defensivă. Jăsta nu s# poate!" Dar bineînţeles că se poate. Nici copilul tău nu este prea hun la a evalua contestai# sociale. Esle uşor să facă un pas greşit. Şi atei este sanetna ta să acţionezi ca o piesă de legătură. Ascultă ce an# de spus copilul tău,

evplică-l ce a făcut greşit şi cât de uşor est# să frăngă relaţiile cu alţi oameni; esplică-i că noi, toţi, sunbem vulnerabili. Copilul hărţultor ane, la rândul lui, nevoia de contact, înţelegere şi cunoaştere În mult mai mare măsură decât de excludere şi de pedepse.



Nu ar trebui să tratezi situaţia cu superficialitate, pentru că asta este **inlc-adevăr o frumoasa şansă de a-ţi învăţa copătul şi altceva despre prletenJe, despre ceea te 1 înseamnă să fii bun cu alţii. Şi despre cit de uşor este să lad un pas greşii. De fe|rt. asta este o haiAILe în care cu toţii trebuie aă Luptim împreună În numele hinelui.**

Dar dacă dascălul e de vină?

Ne vine uşor să credem că toţi învăţătorii şi profesorii sunt buni şi că reuşesc să gestioneze dasa şi să-l motiveze

jse Secare elev. Sunt convinsă ti asta nu este mereu adevărat. Există unii copii cert simt că profesorul este problema majoră. £1, da, există profesori care 11 constrăng uneori prea mult pe unii elevi, profesori cărora nu le plsce copilul tău şi care nu reuşesc să păstreze echitatea şi corectitudinea în
clasa. Pentru copii, asta este ceva extrem de rău, pentru că profesorul deţine puterea, Iar elevii sunt la mila dascălului care ie-a fost alocat.

Uneori copilul înţelege greşit ce doreşte să taci profesorul ţl poate că are nevoie ca Lu să li explici cât de greu este să menţii ordinea tnlr-o clasă. Dar, dacă e nevoie, poţi să discuţi despre acest aspect şi cu direcţiunea şi să explici că profesorul li face copilului tău zile fripte.

Nu este garantat că vei ti întâmpinat cu Înţelegere din partea direcţiunii şi se poate ca asie să înrăutăţească situaţia copilului tău. Uneori nici adulţii nu sunt mei buni decât copiii.

Dar iu Îţi poţi sprijini copilul şi poţi arăta că al aşteptări mai ridicate falā de pnjÎKSLinLl-pniWrmi. Îţi vei sprijini copilul chiar şi abund când un adult este problema. Poate mai ales atunci. Soluţiile găsite variază de la caz la coi: poate dascălul va fi influenţat în bine sau poate este mal înţelept să-ţl transferi copilul în. altă clasă. Cel mat important aspect este să-ţi ajuţi copilul să străbată această perioadă dificilă şi să-i arăţi că nu este singur-că eşti alături de el în. aceste circumstanţe.



PRESIUNEA GRUPULUI

Se prea peabeca lu să Pi PScut rum el ştiut mai bine şl chiar mni mult de-aUt. Tu rai inculcat civilului tSu tute valurile sănS ■ toaaeşi toată buna educaţie ce putlntă. Pune cătai invitat lâ lie drăguţ Ce coti cei pe care Il TnUlneţtei ca Ife cMziiil la bani iau brice alte calităţi pe care le **crmsiden derirnOUC- ii poţi oieri** copilului Uu Mul, Iar apoi apare 1*1 prieten sau o gaşcă de prle- tefll care sunt complet dUevitl. Dlnlr-odaDă urmBrtttl nepidui- cisicum copilul Uu cade preda ador valori şi altor comportamente. $1 alunei ce licP

Acum. pentru cornii* tiu, este Poarte HmioKant aă neta lei ea taV ceilalţi. Capiii cauta socializare şi o cauta Ipaleea căminului. faptul că voi, ca fa- milie. aveţi un set de reguli sau de principii nu înseamnă mare lucru dacă copilul renunţă la eieedală ce ies* pe tija casei voastee. Oacă wet să înţelegi ce ie petrece cu condur tiu, trebuie să înţelegi că nici tu M ailhtdtdeauna dreptate Pentru copii, a *te* descoperi pe sine lu această vârsta înseamnă a Interactione cât mai bine cu ceilalţi, cu cel din afara familiei.

niciorfeta de lolotdaea teeputl sa ccrv- demni 'aeteie seu noile valori ele copilului; to schimb, curta- cilatea ţi discuţiile oeschlse vl pot elirte.

De aceea copiii de tfnrailu cad piadi presiunii gi lipului. În chi■ taree permanenţi a mieflr-Bcil.

Deci atunci tind copihit tiu etie ih qujcl Inipi euna cu un copil care 11 InNuenteail puternic ţl tu creil că principiile ţl compar tementul coptluim tău It»uâ de Sub cOULIDI. trebuie ţa ştii următorul hiene nu luirfa Trnpell iva copilut» tiu.

În schimb, puţi i3-| f«l itenţ la flropriiJe tale valori, dar tara si 1' acji canduila cS ere sunt neaparel met bune. Laţi chestiunea alte deschisă. Ara- ti-i plrlrle bune pe care le au principiile tale, Uri sa Judeci principiile altor*, în Hfiui acesta Hi Înveţi copilul al neilrte le **presiune»**urmului, lărae-l lnieplrte de tine ţi de valorile late, **pe** cere poate ca ar N bine ţa le uSsheje ţl el.

Mai devreme teu mai tlriiu, copilul tau va intre Într-m oi up În care exista principii lndeeiuns de aseminltoere cu ale 1ale. Cat deci vrei Ji-tl Împiedici copilul *1 f»tl lucruri cu odevaret prosteţli. eiuncl trebuie râ p3itreii «neuninea Cu el. Nn fll re f>

teului
eu
variate
iCCleilid
ii

_W —

CUM ORGANIZĂM TIMPUL LIBER?

Iwbbyurt, eitrel IheM ii Utst*-pere te enwne 11 plate. Pe de **dfts** perie. Liauu* **ii"** leii **limp** pentru jet mea timp liber si spmn. Şl, în piui. ar mal N scri-erea temelor ;t timpul petrecut Tn tedi ul remiliei. Cum Impicam toata aceste lu mi PUT Aveţi eaiTvd ani te dspoiilie. Seci nu este nicio grcibi- h pr iinul -dli-Je icaalS copilului 11 ede eium * iinouri attieltete ejlraîcotari pe iSptamiui. EriJti mulLB munci în nul lui watftde eiiilar. Dm claia adaug, nunii capii **pac** avea etlrvititlh doul eiie din iSpiimanSi în timp ce alţii m eontlmiar-a merg la a ilmjun activitate pe aipi JitiS-njf. Tn clew n trflie. mulţi copii put flved duu3 iau treCacIMtiţl ejirascoJaiepe lipiainâni], dar iki hebuleal Hamal mult de **dougKitVHJtl dileme. Practic.** loieamni ci. împreuna tu emilul,

trebuie ii alofleti late KtMtale oaneile sinveanjila urmaioarsi lumilatedeaci ii il încerce acel lucru.

Multa actlvilitl piaaupue mal muHi munci ii anei mult timp csnamnat dec*l vl ni putea piraa iniţial. Deci copilul LSu clntl le un inilrumertl, trebue



să studieze câte puțin în fiecare zi. La fotbal și la alte sporturi de echipă există campionate și cantonamente atât în weekend, cât și în vacanțe. Și uneori ar putea fi mult pentru copiii tăi. Ei vor fi obosiți, nu vor reuși să asimileze cunoștințe și nici să se dezvolte armonios. Poate că ți se pare distractiv, cu toate acestea, acasă va fi mereu un concert de lamentări și bombăneli.

Nu uitați, copiii sunt dornici să învețe lucruri noi și sunt gata să se implice chiar și în activități epuizante pentru vârsta lor.

Odată a venit la mine un tată care mi-a povestit că ei acceptase toate activitățile extrașcolare dorite de copii doar pentru a evita jocurile video. Logica lui era că, dacă băiatul lor era tot timpul ocupat, atunci va avea timp mai puțin pentru jocuri video. Și eu sunt mamă a trei băieți, deci pot să-i înțeleg raționamentul. Dar nu funcționează, deoarece atunci când copiii lui au ajuns la vârsta de doisprezece ani au refuzat să mai meargă la orice fel de activitate. Nu ajunseseră să fie îndeajuns de buni la niciuna dintre ele, deci nu erau motivați să mai continue. În afară de asta, își doreau să rămână acasă și – da, ați ghicit! – să joace jocuri video, exact ca ceilalți copii. Deci nu vă folosiți de activitățile suplimentare pentru a-i ține „ocupați" pe copii, ci folosiți-vă de ele pentru ca să-și descopere propriile interese și acele lucruri care îi bucură.



DUCEŢI CU VOI POVESTEA COPILULUI

Cine sunt eu? Cum am ajuns aici? Care este. de iâpl, povestea mea?

Sa Înțelegi de te lucrurile sunt așa cum suni este foarte important pentru oricine. Noi suntem poveştile pe care ni le spunem nouă înşine – toate aceste lire din viaţa noastră, toate coincidențele, toate victoriile şi infrlngeiile, tot. ceea ce a condus la formarea ta până în ziua de azi.

Alunei când copiii ajung Ia vârsta şcolară, au nevoie să vorbească despre viaţa pe care *o* trăiesc. Aceasta este calea lor spre o înțelegere de sine şl a vieţii proprii. Uneori este vorba despre povestiri necomplica- te – de exemplu, puteţi să staţi şi să răsfoiţi un album foto şi sA vorbiţi despre cât de aşteptat a fost el. Sau poale ii vorba despre vara aceea în care s-a născut surioara lui mai mică – puteţi povesti cum a fost o perioadă cam dificilii atunci, dar că, mai apoi, toate s-au îndreptat. Astfel de mici picături din viaţa lui îi arată că vă amintiţi de ei. cA preţuiţi acele momente frumoase pe care le aveţi În comun şi cA urmăriţi istoria copilului vostru, care este pe cale sâ se scrie.

în albe (Jăţi, art-rislă activitate P*Wle să pee*ii[ninl puvi^li nuli ample.

Când încerci să uiţi

Alunei tind Lua a venit la mine prima daţi, avea urnii

ani. Ea încuia cu părinţii adoptivi ţi, odată cu trecerea anilor. au devenite familie frumoasă, În care tnţl simţeau că ţi-au găsii locid. Sau, În orice cav., aţa credeau părinţii. LJaa a povestit că erau multe lucruri tn viaţa ei despre care nu ţtia nimeni. A fost luata de pirinţii adoptivi atunci când avusese patru ani, iar anii dinainte nu fuseseră prea huni pentru ea. [farnimeni nu mai vorbea despre asia. Noii plrinţi erau de părere ci ea avea si uite ţi si fie ca toţi ceilalţi copii, acum. ca exista mai multa siguranţa în viaţa ei.

înlr-nn final, fetiţa a cedai, [JS;I nu a mai putui suporta ţi a sjnpsîi nu mai vrea sa meargă la şcoala ţi nici să iaşi din casa. Părinţii au fost ca trăsniţi rle fulger. în eubioeliiL meu am lucrai midi împreună ca ij-i aflăm istoria- într-uiui dini re şedinţe a sţpua: nClud toţi îţi doresc m Ol sâ uit, simt că TIU mai exist'.

Simţ» că nimeni nu o cunoaşte şi că povestea ei a devenii lipsită de importanţi pentru toţi ceilalţi. Aceste este un sentiment care te va face sa te simţi complet singur în lume.

Penlrn Lisa, aceasta poveste despre locul din care vine ea va ii mereu importantă.

¥

COPILUL ESTE ÎNTOTDEAUNA MAI MULT DECÂT CEEA CE VEZi ÎN ACEASTĂ CLIPĂ. CA SĂ ÎNŢELEGI UN COPIL. TREBUIE SĂ-I ÎNŢELEGI ŞI POVESTEA.

DacA-i povestiţi cupilului bucăţi din iiloriavieţii lui,

atunci ¡L amuţi *ei* există un fir raşutn viaţa ea, dar ţi că el este importantul nu va fi uitai – altfel spus, copilul înţeleged nu«st* singur în tot ceea cea trăit.

Când nu îţi cunoşti povestea

Anul trecut a urcat treptele panii Li uşa cabinetului meu un băieţel bi vârstă de unsprezece aut. EH creea piobleme la şcoală, era neliniştit Si clocotea de furie, ceea ce îi deranja şi pe colegii lui, dar si pe profe- sori. Dacă i se reproşa ceva, atunci, pur şi simplu ieşea din clasa în timpul orei. Şcoala era de părere ca băiatul avea dificultăţi de concentrare, aţa ci am fostdesemnală sa-L evaluez. Nu a durat mult pdnAcând mi-a povestit ca mama lui murise pe când el avea cinci ani. Trecuse deja o perioadă bună de-alumci; tatii lui Îşi găsise o nouă iubita şi viaţa a

Băiatului începuse sl L seînfiripeîn minte ideeacă el era singurul cSmia îi pisa cu adevărat de existenţa mamei sale. Era singurul nare o mai purta pe ins mi în gând, tatâi lui îşi vedea de noua lui viaţa si Şcoala habar nu avea de pierderea lut, căci moartea mamei survenise pe când hiieţelul era inel la grădlniţl. Un copil de unsprezece ani nu li poate spune profesorului: Jiu uitaţi că mama mea a murit*'.

De fapt, mai presus de orice, avea nevoie ca povestea lui sa fie dusă mai departe şl de cfitre alţii în afară de el. Avea nevoie da adulţi care să fie curioşi despre cise este el ţi ce trăiri a avuL

„Mistuit complet singur pe lume”, mi-a mărturisit el

înlr-una dintru şedinţele noastre. Acesta este un adevăr căruia trebuie să-i răspunzi cu ¡nţeJţ£ure. Nu voia să audă: „Nu, nu eşti singur. Exişti) mulţi oameni care te iubesc“, tn schimb, avea nevoie ca cineva sâ-i obrerve sentimentul dureros pe careţi avea şi ca cineva să îi ¿puni: „Ştii? Eu te înţeleg[1].

Băiatul ¡»care l-am cunoscut a făcut rapid progrese la şcoală. Sentimentele care fuseseră dificil de înţeles pentru et au devenii mat uşor de suportai Imediat după ce povestea luL şi-a găsit locul şi şi-a dobândit

Noi, adulţii, ne putem ajuta copiii prin a ie fi alături tnlr-o experienţă pe care el o au, prin a-i asculta şi prin a-l înţelege.

în WtJ ai*sUB, povestea unui şn răpim coerentă ?î ? ţ=*t* C?ţ= ţel ma i bun mod de a-ţi duce povestea jnai departe.

„Acum mă vedeţi”

Haaltno a trfiit o viaţi destul de obişnuită, cu puţine suişuri şt cobori) uri. Dar el întotdeauna s-a simţit puţin diferit. El dorea să facă alte lucruri decât ceilaEţi băieţi din dasA, lui ti plăceau alte cărţi şi alt tip de muzică. Imediat ce a fost destul de mare ca să decidă singur, a ieşit din echipa de handbal. Părinţii Eui au făcut tot ce le-a slatîn putinţă ca sA-I determine să relnceapă să joace bandhal. „Nu poale pur şi simplu să abandoneze handbalul la vArsta.de zece ani. Este foarte bun la sportul ăslal”, mi-a spus tatăl lui, în mod evident dezolat. Şi ei fusese un bun jucAtor.

Aceasta a condus la faptul cA părinţii au fAcut tot ce au putut pentru a-l convinge pe Haalton să meargAla antrenamente, l-au bătut ia cap. au încercat sA-L pună la punct şi i-au invitat acasă la ei pe cei care credeau că suni „prieteni buni cu Haalton*, pentru ca ei să nu se simtă singur. PArinţii avuseteră cele maibuue intenţii, dar la urma urmelor au uitat să trăiască fjttpreend cu fiul pe care îl aveau. Ei au încetat să asculte povestea pe care el voia să le-o apună despre el însuşi şi, în schimb, Işi doreau ca el sA Se altcineva.

în Lr-un bitul el a făcut cevu dramul ic: a încercai Să rleă foc u nrii Container de gunoi La şcoală. Bineînţeles cA a fosL pedepsit atât taşcoalA, t£t şi acasi. Alunei când ¡-¿m întâlnit, părinţii ml-au spus ci JIU puteau înţelege cum debitatul Lor a ajuns aşa. .Clar ce iei de batal este el de fapt?*, i-am întrebat eu. Aid eu avut dlScultiţi În a rlspunde. Ei ştiau ce fel de bifat tşi dureau, dar nu ştiauce fel debitat era el în realitate.

FIrtca pirinţli să ştie, Haakon a primite temi pentru una dintre şedinţele noastre to taie el trebuia *ai* le povestească părinţilor cine Sîtţ el. ¡tpppeunl aveam si le jirftâin ptivestpa vqţţii >ui – aţa emn P istoriseşte el. Ani exersat Impreuoi cum si sune povestea şi el A Indus întâmplări de aeasi, care I se pâreau reprezentative pentru el – de La vârsta de gridinlţl, pilnâ în prezenl.

A ieşit o povestire ce exprima mulţi vulnerabilitate, dar şt faptul Ci H email Te) decâl biletul ideal ilin

minte* părinţilor. în piua, ţrţ u istorie plini de frumuseţe. El a povestit despre ce a descoperit tnlr-o serie de benzi desenate japoneze pe care le citea, despre prietenii pe cere şi ¡-a fficuL pe Internei şl careeiau Interesaţi de aceleaşi lucruri ca el, despre cum chiar tnvlţase mulţi japonezi firi ca plrinţit si bage de seami. A fost limpede ei mama şi tatii au fost surprinşi si aurii de viata pe tare o avei şi de sentimentele pe carele purta În sufletul său solitar. [Jupi acea şedinţa, am putut vedea sentimentul de uşurare pe chipul LUI Haakon: eEîl ascultaseră, acum ei ştiau, acum ei il vedeau. „Acum mi simt copilul vostru de-adevăratei ea”, a spus el ehiar la final şi alunei nu doar mie mi s-au umplut odill de lacrimi.

Alunei când ¡ti poţi împărtăşi sentimentele, ajungi si trileşti mal uşor cu ele. Dar pentru a le impăităşi, trebuie si existe cineva care si te asculte şi si te înţeleagă – cu adeväisL

Secretele de familie

ţn apmape mala familiile crinii ciieva lucruri „despre care pUrşl simplu nu se discuţi”. Acestea pot fi despre preferinţele politice ale bunicului, despre orientarea sexuală a unchiului, despre boala maniei, despre faptul cl cineva ia pastile pe ascuns sau ascunde sticle prin casă – toate aceste lucruri sunt, desigur, mai mult sau mai puţin ruşinoase. Majoritatea familiilor au cuiere care au fost ferecate, iar cheile au fost aruncate.

în munca m=a am întâlnii în [îrnxianenţi astfel di »WTule – X*ip1 acele lucruri care nu se pol nunii; sunt părinţii aceia puţin cam evazivi şi hăţoşi, ai elror copii sunt confuzi. Inclusiv copiii mici înțeleg în mod aproape intuitiv cl există ceva despre care nu se poate vorbi în familie, iar tăcerea se aşterne asemenea unui covor pesle Sntreaga istorie.

Dar ceea ce nu poate fi numit nici nu poate li controlat sau temperat.

Jluşiuea conduce la singurătate pentru mai multe generaţii. Ea rămâne ferecată În noi, ca un buzunar secret, ea ne răpeşte sentimentul de apropiere şl ne izolează; În fapt, ea se moşteneşte.

Soluţia este să vorbiţi despre asta, să găsiţi cuvinte pentru ceea ce zace clocotind la mare adâncime, departe de suprafaţă. Vorbeşte cu copilul tău despre viaţă aşa cum este ea în realitate. Da, bunicul a fost nazist, a tăcut o alegere greşită. Da. bunica a fost viciată şi întreaga ei viaţă a fost marcată de spaima pe care a fost forţată să o poarta în suflet. Nu totul este aşa cum ne-am dori să fie. Viaţa nu este uşoară; are şi părţi bune, şi părţi rele, şi naştere, şi moarte, dar noi trebuie, oricum ar fi ea, să o privim în faţă. Indiferent care este motivul pentru care există sentimentul ruşinii acasă la voi, încearcă să îl prinzi În urzeala povestirii pe care o spui, încearcă să găseşti cuvinte inteligibile pentru copil, aşa încât să devină un fapt cu care se poate trăi pe mai departe. Doar astfel se rupe blestemul ruşinii şl al însingurării. Acesta este singurul mod îo care poate fi

depăşită

Sentimente conqelate

Atunci când se întâmplă ceva dificil bl viaţa unui copil, el va înţelege acest lucru din prisma propriului grad.de maturitate. Anul trecut am fost acasă la o familie tu cate avuseseră lac mat multe decese într^un interval scurt şi toţi al casei erau, fiecare în felul lui, marcaţi de eveni-

Amm bunica se afla pe patul de moarte, iar băieţelul din familie, un copil de zece ani, plin de energie şl de imaginaţie, era paralizai de frică. Bunica fusese tnlr-un lei singurul lui punct de siguranţă tn toată această perioadă. Ea nu trebuia să moară. Tipic copţilor de zece ani, el a imaginat un sistem prin care să prevină această catastrofă. A hotărât ca, dacă reuşea să bea un pahar cu apă în fiecaie seară, fără să iragă aer în piept în timpce bea, bunica va trăi. Dacă nu reuşea să bea apa fără să tragă aertn piept, atunci devenea complet cuprins de panică. într-UP lina], bunic* * murit- Nîd rti6c»r un bă jeţel d* iei« *JIP uite îţi ţine respiraţia nu poate învinge cancerul. Băiatul a fost complet distrus, liind convins că el o ucisese, deoarece nu reuşise să treacă „proba” în fiecare seară.

Acesta este un mod. obişnuit 1n care gândesc copiii la această vârstă. Uneori, genul acesta de gândire magică este singurul mod prin care pol să ţină lumea sub control. Acolo unde se termină raţiunea şi capacitatea de a acţiona intervine credinţa în forţele

supranaturale. Această credinţă conferă ordine şt capacitate de previziune şi Îţi dă posibilitatea să fad ceva În mod activ În ioc să zaci neajutorat şt să priveşti. Până când totul se destramă.

Deoarece aceste lucruri sunt atât de străine pentru noi, adulţii, mulţi uităm să verificăm dacă nu cumva copilul s-a cufundat Într-unui dintre aceste raţionamente magice. Oricum, acestea nu sunt uşor de detectat.

Copiii care sunt îndureraţi au nevoie de un adult care să discute cu ei şi să-i ajute să atingă o înţelegere mai matură a celur întâmplate, o înţelegere la care n-ar fi putut ajunge singuri. Dacă nu, interpretarea magică poetesă fie congelată şi să provoace „degeraturi” care lasă urme ţoală viaţa. Copilul de rece ani crezuse îndeajuns de mult timp că vina era a lui, dar, prin conversaţiile cu el şi prin dovezile că este înţeles, băiatul a trecut peste asta.

Că părinte, tu eşti nevoit să lii deschis să accepţi trăirile copilului. Este uşor să îl Snlături şi să spui: „Dar nu trebuie să te simţi aşa, nu ai niciun motiv pentru asta!” Atunci copilul va crede că este prost şi va fi convins că nu are decât sfi-şt gestioneze emoţiile de unul singur.

Chiar dacă negarea emoţiilor copiilor nu esle osoluţie benă, noi, adulţii, procedăm aşa în mod aproape automat. Dacă uit copil vine şi îţi povesteşte că a fost hărţuit la şcoală, este uşor să zici că asta ou ar fi trebuit să se intâiuple şi că nimeni nu ar trebui

să se simtă astfel.
Dar adevărul este că el aşa se simte şi că acel lucru chiar s-a întâmplat. Alunei când spunem că nimeni nu ar trebui să treacă prin asta, cerem prea mult din partea copilului şi îi transformăm lumea Într-un loc cu şi mai multă singurătate. Şi atunci el înţelege că este ceva în neregula cu eL Căci simte ceva ce nimeni nu ar trebui să simtă. Eate mult mal important ca părinţii să încerce să stea faţă în faţă cu realitatea copilului – cu felul tn cana el trăieşte o situaţie

Dar el JIU vrea să vorbească...

Copiii sunt ca adulţii. EL nu vnr să atingă partea cate doare. Co-

impadretcze, să-l trimită lii abis, să-l congeleze în minte şi tn suilei, lăsându-se captivaţi de diverse distracţii exterioare. Cu ţoale acestea, acea durere va vent la suprafaţă la intervale neregulate de tbnpfiesuib forma a ceva care doare, fie ca olzhucnire jde neînţeles". Cu cât trece mal mult timp, cu alăi mat dificil devine să înţelegi de ce copilul reacţionează aşa.

Unor copil le place să vorbească, alţii sunt mull mai tăcuţi. Oricum, au nevoie să Întâlnească pe cineva care ¡Ltnţelege, care îşi aminteşte şi leagă poveştile lor, şt care este alături de el În această viaţă.

OARE NU AR TREBUI CA CERTURILE DINTRE FRAŢI SĂ ÎNCETEZE ODATĂ?

Tnţgntlnwri, siisîi mult* inoln« de cearlilhtfe tfflti. În ptUS.-CU siqurnntii îi u-nţi uUiSnufl î-3 asistat* la cv tu> i ceaune cine esle mai puternic, rinedeseriMil mai tiunua sau cine are dreplul si-Tnleseascfl ud* sau alt*. dupl cane se ivest ml ei noi motive de disputa. Cum treouiesa relaţional* copilul cu prlrien^ Raleiul aia sau ai Lunarii sale? Cine eHe mai popular la seaai£7 Care Eunl subiecte* pe care le putem povesti parı̧ i].itir ’ PBdlru ffiUltl dinlne iratL cearta pane cei mai tnitl Pn κ acasJ, cj si despre ce lrtiampis rn viata de zi cu zi. Dace utr-copil ara probleme la icoanei selrHaence acasi si iadeetaica pe fraţi Lau Surori. Fraţii mai miosunt maie*pusi la aţa ceva. lapt cane poate li Îndeajuns denkicitor pentru ei. deoarece ru (nteieoce It s-a Trtlimplal.

Dealtfel, aceasta eite Jlima india dea Stabili ierarhia diM’t ir aı̧ i Înainte de sowee putser- taţii. De Oliicei d-npiii tjl pierd Interesul pentru carturile cu IraHiidupt ce vor II trecut ne treisprezece ani. Munci au mult mal nmlt cheif si fie Uuı̧i m pace. se retrajlh vizuina lor si se preocupa mai puţin « aceste

O probtensl care apare Frec- reni eu»Cad Iraţnmal miel pal sa alea eu rialii mai mari alunei tiid aersiia Um ui mă au vizitatori sau când rac cav* împreună eu prietenii Ier. Este dIFitll si HI trialele sau ura mai miel re uLS În raţa ui»i ml foehlse – uneori al ca auult |l se strânge pulin inima sărezi asarere. Eu cred Imund eatemteTepl s-S i laşi pa copii si'jl i eiohre singuri această problemă Dat! cet mare nul Yrea pe rvăţi-

să se *fi*ace putln În irnljle. Puatc el wr la« cere Împreună mai ne se* a? Caută solul* păsireazătl buna dispuU'le ai di-iceliii mie ceva eu tare să se jaare cat 1imp cei mare (jl vederfeiaSe lui.

Avantajul apariţiei acestcr cer tari lmre Fraţi oile aeete eă acum este mai uşor să păşeşti im prateit pentru a eorbl eu el. Poţi aria te» petrece, dac nu o race m Llmp ee ai se ceai ta. Pali fotreba ce ie Mimpti dupS câteva zile. „Apropo, ce s-a lntimplaL miercuri dimineaţa la mleui detun?" Ascmli răspunsul Tiri să-l Judeei ii liră să III partea vreunuia dintre el. Copiii au nevoie de *ul«d tiu ta J TOI beascâ despre motnri* pentru care s-au certat al să vadă un pfc mai obiectiv ce s* petrece lidie ec Daci imul dintre Irati este pren dar vorteglecu el despre asta. Spune-i cum rezi tu lucrurile, «- paeieeeste praHematlc m purtarea ia. Doar prin aceste proceee eapllullmală sa se comporte Frumos al să fie mi bun prlecen.

Cecluclle si rezolvările acestora ti călesc pe copii pentru viata Ue adult careţi asieapli.

CUM SÂH VORBEŞTI ŞCOLARULUITAU?

Vor exista tulămpLări şi situaţii În viaţa copilului în cane asie esenţial să aveţi un diakflS bun Imprmmi-

înainte d= »eaLeiWiverîBţii imţuttante, vă recomand să reţineţi două aspecte: s-ar cădea ca tu să Iii ferm hotărât să asculţi răspunsul copilului tău, aşa că va trebui s& alegi un moment În cane eşti disponibil.

Când este momentul potrivit?

Răspunsul esie că aceste conversaţii tnehuie să se lolămple atunci când nidunul dintre voi ou este nervos. Cu cât este mai important dialogul pe care II veţi avea, cu atât mat disţjonihll trebuie să fii. Sentimentele noastre puternice ne fac să nu ascultăm biue, ceea ce ne face ca mai degrabă să deveni ni defensivi În loc să ne deschidem către celălalt. Aşa sunt taţi oamenii. Dacă vrei Într-adevăr să vorbeşti cu copilul tău, atunci va fi de dorit să le dud În direcţia lui. bacă simţi că lu şi copilul tău. sunteţi irascibili, supăraţi sau revoltaţi pe dneva Într-un bel iau *11 ut, atunci aşteptaţi plină vi calmaţi. De obicei, ai a singură şansă pentru discuţia injurii] respectivei teme importante. Nu este uşor să revii iar şi ier asupre unui subiect dureros.

Mul] i părinţi, mai ales părinţii copiilor mai mari, ştiu din experienţă că nu are sens să începi discuţia printr-o poruncă: „Acum avem de lămurit ceva Important”, h'u-i poţi obliga pe copil să vorbească, dar il poţi ajuta. Poţi alege momenlui şi ocazia potrivite, poate când sunteţi afară şi pJimhaţi câinele sau când staţi în maşină şi aşteptaţi lumina verde la semafor; poate când vă uitaţi Împreună la ceva sau poale când ceva vă reaminteşte despre cele întâmplate. Atunci copilul se va simţi mai

puţin încolţii. Aretâ-i că ai chef să auzi mai multe, arată-i că nu este nlclo grahă, ci că doreşti foarte tare să afli oum s-a simţit şi ce a-a i ntămplat. [ar când copilul iţi răspunde: „Nu vreau si vorbesc despre asia“, alunei îi pnţi apune calm: „ţnţrfc|S asta, dar spune-mi doar câteva cuvinte ca să pot înţelege mai bine ce s-a întâmplat şi cum a fost totul”. Nu-! ftirţa prea tare şi lii răbdător.

Arunci când un subiect este dificil, copiiui are nevoie de cineva cere poate să asculte şi să vorbească tolodală frumos cu el. Arată-te curios şi evită să pul întrebări care să-l pună la zid. FII deschis şi dornic să afli mai mult. Aceasta trebuie să fie o conversaţie, nu un interogatoriu.

Manieraţii care vorbeşti este aproape ia fel de importantă ca vorbele pe care le rosteşti. Ar trebui să foloseşti un ton prietenos care inspiră încredere, ca şi cum al vorbi cu un prieten bun. Aşa cum ştii deja, este uşor să te enervezi şl să vorbeşti apăsat atunci câod te adresezi copilului aflat în mijlocul unor evenimente dificile penlru el. El va detecta imediat „tonul aspru” şl va. reacţiona prin a se închide În el. Alunii, el crede că nu mei are nimic de câştigat din a-ţi povesti ţie ceva, aşa că tiu se va expuneţi mai mult.

întrebările bune

Ilacă doreşti să obţii răspunsuri, cel mai bun început este să întrebi ce a-a întâmplat. Şt să-ţi arăţi cărţile de joc puţin: jŞtii, am primit un e-mail de la profesoral tău în cate îmi scria că nu ai avut azi la tine

Bchiparneniui dț «port- Ce !-* mlintpfaț?” întrebarea trebuie*5 fie
adresată lără reproş, trebuie să le arăți preocupat liilr-adevăr de acest subiect – lipsa echipamentului sportiv la oră. Presupune că este ceva ce nu știi. Poate că există motive întemeiate, poate că s-a întâmplat ceva la. garderobă, ceva ce fiul tău sau fiica ta nu poetesă accepte? Sau poate copilul a uitat pur şl simplu din nou şi atunci ar fi nevoie de un sistem mai bun prin cane să îl ajuţi să-şi amintească de echipament?

ţn primul rând, vrej 4 afli CP »-a miâmplat de fapt; şi abia apoi te vei gândi dacă e sau nu cazul să iei vreo măsură. Fii deci deschis şi vezi apoi ce-i de lăcuL Copiii fac extrem de rar prostii doar ca să te enerveze pe tine. EL au propriile lor motive, chiar dacă nu sunt alăl de evidente pentru un adult.

„O t-a InttmpUtr, -îmi poți povesti?' şi „De unde creți că vine lucrul acesta?” sunt întrebări bune pentru a deschide o conversaţie. Majoritatea întrebărilor pot fi folosite, cu o excepţie: Jîe ce?” Din- tr-un motiv sau aEtul, la întrebarea „Bece?” copiii amuțesc. £1 cred că tu ii inviţi să găsească un vinoval, iar aceasta este o cerinţă pe care nu □ pot rezolva. Pur și simplu jiu ţllu cum să facă asia. Atunci când începi să întrebi „De ce?”. simt că tu nu eşli înlr-adevăr interesat de ei. tfl «cblrhb. sejişteapiă să ii coți. Şi jiunţj devin Uiuți.

ȘASE PONTURI PENTRU A VORBI DESPRE LUCRURI DIFICILE:

1. Copilul are o istorie. El are nevoie de cineva care cunoaște această istorie și care s-o poată împărtăși. Nu uita niciodată că un copil este mult mai mult decât vezi tu aici și acum.
2. Ia-ți un răgaz în care să puteți vorbi, fie seara, înainte de culcare, fie în drum spre școală sau spre antrenament.
3. Ascultă ce îți povestește copilul, inclusiv ceea ce nu este atât de interesant. Dacă vrei să ajungi la un subiect important pentru tine, atunci vei fi nevoit să asculți și lucruri ce nu ți se par la fel de interesante, dar care sunt semnificative pentru cel mic. Jocurile, desenele, clipurile imposibil de înțeles de pe YouTube, da, ascultă tot ce ți se spune. Adesea nu este foarte amuzant pentru adulți, dar ascultă bine totuși și arată că-ți pasă și de acea parte a programului vostru zilnic.

rflp, ..Ca S-* intlmplrf?[1]" pita ppnmp. Tnlatimauna **cea mal buni întrebare pentru în CE pui. După utia (wţl tu« 1« ,.0*r tu ivm tril rimţlVi"[1]**

5» Nu I«» promumnl pp on nu l| prt1 Mfflt, NUH piti pte-mlte că bullytnqul *se* va termina iaci ci humea sc va însănătoşi, Nu-I pa ti promite Dtcăt sprijinul tău.

6. împărtăşeşte sentimentele reilmtite de copilul tiu. dar nu te Uu «pltfll de Ut. Ajutatul tău constă în faptul că p&tl reflecta împreună eu eh, ci poţi si vorbeşti despre cele întâmplate ţisă-l doi copilului cel mal bun ajutor posibil: si-i oferi sentimentul ci

„au nu sunt singur'¹.

— &—

MASCULIN/FEMININ

Tri clasate gimnazial jnijorl- t atea copiilor încetează s£ se mal io ace cu cel di se* opus. Pe parcursul acestor ani identitatea sexuala Ir*»pe ta devină mai importanta. Bileţi cred cS tatii lor st iu ¡ceva despre ee Trueam-

ÎHJ ştiu, asa ci el cduta aspecte le IMsculm» la ivtJi lor, Tu mo» similar, reţele caut! aspectele

de crescut smgurfa) un copil de sex opus. acorn «le Important sa creezi legaturi cu adulţi de acelaşi gen cu copilul tau.

Genul este unul dintre factorii Importanţi dm

procesul oe c3f» utere a Identităţi Ut cazul unul copil. Asta nu Înseamnă ca bâie- tii ţi reţele trebuie trataţi Merit, dar trebuie sa recunoaştem cH Mişti lucruri care- i deosebesc. Nu suntem la fe*. copilul Începe sa observe singur cum va fi el ca. hirhat adult sau ca remete adulta. Penii u mulţi, acesta

este un prweE laborios* iar pentru dă ii este tniar mai greu. Daca un coi>; simte ca -nu se potriveşte pe deplin cu Identitatea, sa de gen ţi dacB nu are pe cineva cu care sa se hlenirlice, gradul de dir&uitarte va create.

Copilul fricepe sa-ţi caute identitatea sesudîJ. Evident Ci Si coptul t£u se poale numiră printre ceiclrora li se pere foarte grei* care sont roţi de gânduri si care se perpelesc fin

Eu Cred di húi 1 icbuie si le transmitem copWar noştri ide ea ci exişti multe moduri de viaţa. cB exista multe feluri de a atinge fericirea inii ■ u viaia de om aduil. şi, daca şcolarul tau crede **În** aceasta perioada **ca** este di terít de ceilalţi sau daca ef chiar este diferit, atunci are **DÏVÙW** // **dLKJi diiè JS***

pCJdle Iril 41 i-JA. NU esli JH*nul".

Muncl cSnd inlilneie eaell si

ddüleîLmri deUinindJ'u, mi Fid pedi5 r.dpml ci nu „il ddu SeAfflA de idpUii msrlle liiiimHn mn vidlï Ou ii priveii üoat [je si il *c/* loti u«u«hn Lier [ir"i Ate eeve. Cuipul CAiu Seliiqiasi uueirl seioaiti, menslfualie c*ait* isi lacedebutuL scnlmbarea ««Il… coateacestea nu sont doar nlçte SchlmPârl uarucdre Aie cuipirtjl, clsunl NlualuP de trecec-e spéculé omwiesU fie EuM pwFect
narniAle. în flecursul ANibr de ÎCOAI3 eoplli *it* uiia fflult llfflp LHlul lAAllul. Este leunl si ül primai care !* sehimbi ;l eele lu tel de jenant ta rimh ulUmul M ace il procès de maturlzare: dar ealejenenl ;i aScazl la mlļlee. Coplll jforceactlw» eu dirent*
«rade de drame I ¡or, « ace rte RncdiilcJri die pidbvrtntii. ins(lu. U Adult, (ribuie si re[ii dOuB
aapeele simple: liiceaneï si ver- 6*5-11 Nrese despre meiistrualie seu despre erleealleew ti ia irtiA raia as ripree lnueirv.
În umil cu wd am, astfel de lucruri nu s*uwjtau al ştiu. do pupila exper vuiţi, Ci dceisLB litere înrăutăţeşte dea mie de dfl situaţia
Munci copilul liude dolspre-zece ani sil*, tu loali Fiinţa lui,
ci. ^limejil au poade Thtelege asia. Acum simt complet singur'.

..Eu te înţeleg" sunt cuvinte cane iţi pol [Mume himee. sate simţi friteiei. viiu! ei simţii – dtj- pe ASTA este vorba cuedeviret Inii-* celatie. Alunei cind simt ca soţul meu rntefepe starea m

peN-uel. Alunei mi Surd atAL de apropieii de «' TOI asa este sl INce copil Sl adulţi.
AMII'ltl Ihteiegl. Traci smlle-l copilului LSu cel mal elementar lucru din lume: „Nuesll sinqur". Acesta «le oel mai numea lucru pe care l-l pcHi spun* unei Flinte



PĂRINTE, NU AMIC

Dacă nu ți s-a întâmplat încă până acum, vei observa acest lucru în curând: copilul tău se va simți pentru prima oară jenat de tine, de părintele său. Și tu ești cel care îi vei provoca acest sentiment. Poate atunci când te va vedea dansând, poate din cauza unui comentariu făcut la magazin sau poate din pricina chicotitului pe care nu ți-l poți controla.

Școlarii tăi cred cu toată seriozitatea că tu niciodată nu ai fost copil. Eu cred că există un motiv pentru asta: ei trebuie să creadă că tu ești un părinte, nu un amic. Au nevoie de această distanță. Copilul are nevoie ca tu să te comporți ca un adult, deoarece tu deții controlul și puterea de a-l conduce.

Acum, când copilul începe să se descopere pe sine, este perfect normal ca lui să i se pară că tu ești puțin cam depășit pe alocuri. El își caută propriile valori și interese, iar tu ești etalonul cu care se compară. Faptul că el observă acum mai atent obiceiurile tale este un mod de a face cunoștință cu tine.

Eu încerc desigur să nu-i fac pe copiii mei să se simtă stânjeniți, dar este cumva inevitabil și uneori se întâmplă. Atunci mă gândesc că poate acesta a fost un semn să-mi reamintesc că eu sunt adultul din această relație. Responsabilitatea este a mea, iar copiii mei au tot dreptul să caute ceva ce le aparține. Într-o bună zi, cineva se va uita probabil la ei cu aceeași privire stânjenită.



ALIMENTAŢIA Şl SOMNUL

Mincanst Înseamnă mult mw mult divei h rin ¡rea copilului. ţn primii şapte ani de şcoală iese în evidenţă Importanţa mâncării mal mult decât oricând. La mulţi şcolari se trezeşte interesul de a găti, de a se bucura de mâncare şl dea se aduna cu toţii la masă. bar mâncarea poale să de, de asemenea, q arenă în oue s; petrec mulle alte lucruri, în ţarul mwr copii, apare, incă de la Începutul şcolii, o relaţia pmHeinalicâ faţă de mâncare, iar tu e bine să ai o idee despre cum să gestionezi această chestiune.

Relaţia cu mâncarea nu este decisă doar de bunele obiceiuri, ci şl de genele pe cere ie avem în noi. Unii copil se ingraşâ mai repede şi pot li disparaţi din cauza asta. Alţii reuşesc să stea liniştiţi pe durele unei mese întregi, alţii pur şi simplu uită să-şi mănânce pacheţelul cu mâncare. Atunci serile se pot transforma Într-un şir repetat de „Hai, acum trebuie să mănânci!* —şievident că Ionul lâu nu va ii pe placul copilului.

Eu protestez

Ca atunci când erau mici, mâncatul rămâne în continuare, şi în primii ani de şcoală, un teren al

protestelor. Copiii cere trec prin perioade dificile pol mânca mult prea mult [sub formă de alinare) sau prea puţin [din ceuza disperării). Felele ceresc simt neîndemânatice şi simt că eu foicap În tipar pot să mănânce doar ca să se simţi bine preţ de câteva minute. Iar alte Cele se pol înfometa ca. să fie slabe şi îndeajuns de frumoase, ajungând să-şi forţeze corpul să încapă în liparul dorit. Pentru un părinte, esle dureros să vadă oricare dintre cele două variante, iar acesta devine LUI subiect foarte sensibil. Nu este naţional să mănânci mal mult sau mai puţin decât e necesar, boar că fotul în care tu, ca părinte, va trebui să reacţionezi nu se referă doar la alimentaţia în sine.

Noi, adulţii care trebuie să ne ocupăm de astfel de probleme, suntem de multe ori vinovaţi pentru că reacţionăm inadecvat ia alimentaţia dezechilibrată a copilului. Singurele lucruri care funcţionează sunt timpul, răbdarea şi exersatul. Doar o legătură apropiată cu copilul li poate face acestuia viaţa mal uşoară: ulterior, această bună conexiune poale să atenueze puţin nevoia copilului de a-şi căuta alinarea în mâncare sau de ase revolta împotriva mâncării. Ataşa mentul dintre voi este aşadar cea mai bună apărare şi singurel medicament

bacă atenţia ta este centrată pe faptul că şcolarul tău mănâncă prea mult, că se va

ingrăşa, sau, din conlră, dacă mereu îl beţi ta cap că trebuie să mănânce mai mult şi să aihâ grijă să se hrănească suficient, cel mai frecvent uu *vă* abţine de la copil decât o intensificare a acestor obiceiuri nesănătoase: fie un mâncat În exces, fie un refuz al mâncării, ambele fiind unsemn de protest.

Ce părinte, tu eşti cel responsabil pentruceea ce te serveşte le masa şi pentru cum vă hrăniţi. Pregăteşte mâncare bună şi ofarl-i copilului brana de care are nevoie. Serveşte mâncarea în porţii nu prea mari. Dacă copilul ane tendinţa să echivaleze hrânirea cu o formă de alinare, nu trebuie să ţii prea multe mâncăruri nesănătoase În frigider; În acelaşi timp, păstraţi obiceiul de a mânca din când în când şi ceva ce vă place foarte mult (chiar dacă nu e complet sănătos).

¡puesrci sj ţţ| nninHiuă mâncarea rjlc dtrar minr^rr – nu-P da vijir 91 unshueiscl relaţia dlnlne vai. Nu lâna mâncarea sl devină o t-enuă caie acaparează tot raftul. Păstreail tradiţiile din famiilt. aţa încât luatul masei 91 rămână un semn al comuniunii şi un punct de întâlnire cel puţin de câteva uri pe săptămână. Lasă-i pe copii el participe în mod constant la pregătirea mâncării, LnvLtl diiar şL câţiva nnjsaiirL uneori. Mâncarea nu trebuie 91 fu: gătită lii duda dorinţelor copilului, d trebuie preparată în colaborare cu el. l>aaraşa copilul va putea să

descopere drumul către o alimentaţie raţională şl echilibrat!.

Vocea adultului

Alunei când se apropie de vi rata de rece ani, copiii dezvolt! o nouă accepţiune a mâncării. Când se podesc la animalele de La care provine mâncarea, pot ajunge să plângi la vederea unui 9implu câmat. Mulţi trec prin această fază, cu idei mai mult sau mai puţin rezonabile despre mâncare şi dietă-

Acesta este un suluect dificil. Sunt destul de sigură că majoritatea dintre noi pot să facâ multe ca sl mănânce Inli-lui mod care să fie mai benefic şi pentru animale, şi pentru oameni, dar în acelaşi timp avem nevoie de mâncare ţi nu trebuie al lulm de bune toate fflimdeţeJe de peYouTube pe care le găseşte copilul şi care susţin că prezintă adevărul Este important să-ţi aminteşti d toţi ooptii au mari probleme În a evalua aursa informaţiei la aceasta vârstă şi că abscib lot ceea ce ÎL se rioe şi empadrează fi carie repede. Cu alte cuvinte, au nevoie de dneva cate să-i ghideze, adică le trebuie vocea unui ailult caj v să 1i litsnţeasci şi să-i ajute sl-şi clarifice impresiile şi ideile desjire alimentaţie. OJ mai bun lucru pe cate 3 poţi face este să traiteii cu respect ceea ce eopfluhil ¡se pare acum importam, ctun arfi idee* că felul iii care ne comportăm şi modul bi care avem grijă de

binele animalelor şl de binele oamenilor wnr contribui la st ni Lalea planetei şi a omenirii.

Somnul şcolarului

Majoritatea copiilor au rezolvat problema somnului Sn aceşti ani: ei înţeleg că somnul este necesar ţi inLril într-un ritm care este aproape asemănător eu a] tiu. Dar, în continuare, sunt foarte mulţi cărora It se rmne că e*te dificil *5 aAjurmÎ- în limpul ?L|ţi ţe petrec foarte multe, iar wntpul nu ti şe pereţi diler preu xtŢălvţdl#- în schimb, ■nraT' inelele ţi ţipetele- În fen »ea- Tă- AJţJ wpii re plânji dr wţmaruri wude somnambulism. Imaginaţia lor este în continuare înfloritoare, iar uleie sunt constant burduşite ou tot mat mult conţinut, aşa Încât creierul copiilor a ie mutte informaţii de prelucrat noaptea. Prin urmare, multe familii trec prin situaţia în care copiii ditt clasa a doua sau a treia dorin mai prost deciil cu un an »11 disi Îltetnte. Inii mai exişti mpiL cam noaptea vtn În patul părinţilor în cursul nopţii ţi acum încep să ocupe loc mai mult. IndJterenl daci preferaţi 34-i duceţi Înapoi În propriul pat sau dacă le faceţi loc intre mi, oricum este la fel de bine. Din fericire, aceste episoade nocturne ne vor încheia În curind.

Nevoia de somn a fiecărui copil este specifica ritmului său de viaţa, iar acum, daci ai mai mulţi copii, începi să observi că exista mari deosebiri între fiaţi În ce priveşte dormitul.

Oricum, somnul este a sarcina importanţi a

părinţilor. Tu vei decide când se va culca copilul, dar nu îl vet itnpurte si doarmâ. De aceea trebuie si discutaţi despre somn, expiicăttdu-i de ce este atât de Important ai se odihnească suficient. Tot bu trebuia să-l ajuţi si se liniştească înainte de culcare. Somnul nu este o chestiune de voinţă sau de educaţie, ci înseamnă si înveţi s4 te relaxezi, să găseşti calea peni hi a da drumul Sncet zilei care se încheie şi s4 le cufunzi în somn şi vise.

Şi nu uite: În fiecare seară În care îl pul la culcare, Sn fiecare noapte în care il conduci pe copil înapoi în patul lui dupi ce s-a trezit, ori de căite ori 11 mângâi pe păr şi li spui: Jium poţi.si dormi, dragul meu" şi de fiecare dată când 1] ajuţi si adoarmă, mat faci un pas pe drumul spre maturizare. [Inii copii vor necesita mai mulţi paşi, dar aşa sunt încrunte- fteiă acum sc farmeaiă obiceiurile <!E somn ii acum trebuie să !i înveţi ce înseamnă somnul şi cum tnebuie să şi-l protejeze. Aceasta este u lecţie importantă de viaţă.

SOMNUL COPILULUI: CÂTEVA LUCRURI DE ȚINUT MINTE

1. Ai grijă de ritmul zilei. El poate să doarmă puțin mai mult dacă stă treaz până mai târziu, dar este vorba doar despre o oră în plus. Deci ține-te de ritmul zilei și nu face excepție de la el nici în weekenduri, nici în vacanța.
2. Liniștește-te înainte de culcare. Cu o mică gustare înainte de somn și fără televizor, îl vei ajuta pe copil să doarmă mai bine.
3. Citește-i puțin copilului tău și continuă să faci asta și după ce el a învățat să citească singur. Lectura îi oferă exact genul de încheiere și acel sentiment de împlinire de care are nevoie la finalul zilei.
4. Nu uita, copilul are nevoie de un spațiu în care să doarmă și în care să se simtă în siguranță. Copiii sunt ușor afectați de spaimă și de nesiguranță. Când îi pregătești dormitorul (sau când îl renovezi), implică-l și pe el și lasă-l să găsească o soluție care i se pare potrivită.
5. Atunci când apar perioade când somnul devine inegal, încearcă să afli care ar putea fi motivul. Oare zilele îi sunt prea solicitante? Oare există vreun motiv legat de sănătate? Este mai greu la școală decât ai fi crezut? La fel ca pentru adulți, un somn prost înseamnă că sigur ai nevoie de mai mult contact și de un plus de apropiere.

DORUL DE CASĂ

Tnfcr® n vlrrfl rugiriBntufl (wrtjTui a dormi În altcineva. Indiferent ci toi d«ml dídsá la nîste prieteni idu fintr ö lubiri de varl prii» tru unii copii nu va n chiar aţa *Öt* Uţtf Si Stea rari „ai fflti”. Utili aunil mal telne mlrenaţl, deoarece au dormit deseori acuşi la rude $1 la prieteni, dar pentru alļf «pil «ie a euperienr ta complet nouă.

EiciSIJ flúuB native pentru care poate Pi diricil: la aceasti virslii, intervalul dinire orala care copilul setutei ei pinS

adoarme *tHe* tdarte sensibil. Fn taxa intermediari a somnului, cea nMilre wmn ţi starea de veqne, ■vintuusurlnH coşmarurile; fapteiate si alte Idei cárora copilul nu are taci puterea sa ie ţiniplepl. Pentfiialti*, s4uatia «le da asa naturi tatii nu pot pleca dlfi fotul striin aricind vor ei ţi suni complet dependenţi de cineva care si ¡i duci acati. AcetaJa îi fac? Si se armii tapl ivi. A simţi ca Îţi llpsejlfi eonlrolul poale si ty ere«* sentimente Hiten se atunci cârd se tasi noaptea.

Deci dorul detasl este de înţeles, tasi, pedealli parte alunei când cppiirfeusesc si dcurrni altundeva, aceasta Ae di un aeMânem Famas4jc de autocontrol ţi libériát*. Alunei li se pace ca pot face rata «R orice lmp^ejurarel

Şi ma- este ceva ce le va ajuta pe drumul tiu.

exersează dormi' tul ta alta parte.

m

înţepe prin cele mei sigure vinant» – dDrmI inallfl perle. lie ocesi lso rudf, fae la n.ţie prieteni tuni.
Vorbeşte clor cu c*l ll cant vB dormi copilul tiu. Cel mâl important esteta porul Ic putere si se petree- cî la timp, aţe ! nc(t wpiml îl nu fio pnea obosit. ţi mai cpntcari laF*lde mul],« minunea de seura ai lie cea cărnii place (nu fticit si nu **recuteftimincl).**
Jucăriile de plus. Da, copilul poate ele dnpif't etapa aceasta, Par în astiente situaţii este posibil sJ-l oiirie Inptul ci fine în liraţa ceva cunoscut. ceva drap ţi moale.
St daci no me* ae, atunci aste dfeaatut normal. Fii ireaStit afl-l educi acasi deci asia nevora. Copai care devin disperaţi 31 pa coca nimeni nu reuşeşte si Il tamcaiE nu au e raperienta p™ bunfl cu TnnopLatul 1P alt» parte. Alunii dr ri mai bina si renunţi da data ateasla sl ai aicevai Ar iuj pasta citavd iiplimflnl. Este u

mare pctalemf datldMvalti a .jniiMaLa-rata-dedijiniHulliidl râpdr ta" si flata nu pucedacil lu o perksaii sl mm lunsS pentru recuperata. Iar cdndTl lei pe capii dcâSS tiflei n-a reuşii si do*rmfl la piietanui sflul, tme minte efl suferea lui ea le îndeajuns Pa mare, deci mi mol este nevoie si o mal exprimi ţi tu pe a ta.



ANXIETATEA LA COPII

Atunci când am fost mică, am avui un vis recurent Se făcea că îmi vedeam oraşul în care locuiam, strada pe care era casa noastră şi vedeam cum clădirile, una după alta, erau distruse de bombe. Casele dispăreau pe rând Într-o mate de flăcări şi debubuilurL Şi bubuiturile veneau din ce în ce mai aproape.

Majoritatea celor de vârsta mea îşi vor aminti spaima produsă de bomba atomică. Eu nu ştiam ce era, dar îmi era foarte frică de ea. Tot aşa cum îmi era o frică teribilă de drogaţi, până când am înţeles că JIU erau decât nişte oameni amărâţi care şedeau pe jos, în jţarâ, îl încercau să se ţină pe picioare.

Copiii se pot speria foarte tare. Creierul tor este în creştere şi, când usţ«leg mai urnite despre lume, atunci văd şi ceea ce poale fi periculos sau ce poate să iasă proet. la muit timp până când un copil atinge stadiu! de maturitate, care eonstă în a te calma şi bl a-ţi controla sentimentele- în Acelaşi timp, copiii din primii enide şcoală auo rapacitate redusă dea-şi controla vieţile, Încă nu şl le pol structura

singuri. Acum Înţelegi de ce pot fi daţi peste cap atât de uşor, de ce pol ajunge foarte repede să se simtă hpslţi de putere sau cuprinşi de amdetate?

Se întâmpla des ca unui copil de zece ani să i se iacă dini r-odatâ frică să rămână singur acasă sau să doarmă la altcineva. Este firesc să li fie frică de întuneric^ de vomitat, de bacterii, de boţi şi de tot ceea ce descoperă câ-l poate lovi Într-uu fel sau. sllut.

Te-ai întrebat poate dacâ anxietatea este o afecţiune de ordtn fizic sau psihic – să ştii că ea presupune ambele dimensiuni. Noi ne simţim fizic mai râu atunci când teama devine prea puternică. Stomacul parca nise răsuceşte, copilul poale să aibă chiar şi ameţeală, durere de cep sau prnhleme de respiraţie. Această aiudelate va conduce La făptui că îţi va fi pur şi simplu dificil si mai iei legătura. aşa cam irehuie, cu copilul.

Reţine că în această fazi anxietatea este Foarte ohişnuilă şJ nu înseamnă ci finisau fiica ta seva lupta cu ea şi mai târziu. Această anxietate este ceva ce are loc aid şi acum, un fel de coliziune între ceea ce copilul înţelege şi ceea ce poate el sâ iacă cu acele informaţii. Cea mai hună abordare constă În răbdare şi căldură sufletească – firi si te laşi cuprins şi lu [le anxietate. începând ţu sânta de [loixpieveceanl. majoritatea copiilor înţeleg mai multe şi devin capabili să-şi asume mai multă responsabilitate. Atund ei işi revin

treptat.

Mulţi părinţi apun: Acum copilul este suficient de mare”. Părinţii se referă la copilul de zece ani care trebuie să fie capabil să doarmă şi în alte locuri, aşa cum iac şl prietenii de-o seamă cu fiul sau fiica lor. Pentru băiatul anxios, dormitul Într-un loc În care nu se simte îh siguranţă se traduce Într-un mesaj foarte dur. Ceea ce tu ÎL „spui” atunci ar fi: .Tu eşti acum singur. Eu nu te pot ajuta”.

Asta înrăutăţeşte situaţia, nu oîmbunălăţeşte. Când copilul se simte aruncat Într-o situaţie pe care nu şi-o doreşte, va recepta lotul ca pe ceva extrem de neplăcut. Si sentimentul acesta este întărit de faptul că i se pare că s-a făcut de ruşine – ceea ce se numără printre cele mai rele lucruri pentru un copil de această vârstă.

„Aşa SnvaJţăomu]”, ar puteatice unii părinţi. „Dacă nu Il împingem un pic, nu va pricepe niciodată că nu este periculos”, Poate aga consi-deră ei, dar nu este aţa. Această abordaje nu e deloc adecvată, chiar dacă propriii tăi părinţi au procedai astfel şl chiar dacă această metodă a fost transmisă de la o generaţie la alta. Tot nu înseamnă că e validă. Nu Îţi Inveţ i copilul să înoate prin a-l arunca direct tu apa adâncă.

După cum am. menţionai anterior, copilul învaţă când se simle În siguranţă. Ceea ce capiii Înfricoşaţi doresc să audă este că iotul va fi hine.

„Vei ajunge acolo într-a bună zi ţi o să vezi că nu esle periculos, tnlelqn că aţa le simţi acum, dur nu pesle mult Limp, atusl lucru nu □ să jnai fie o prchlejnă pentru tine. $L, dată se mai întâmplă să ic temi, eu voi ii aici oricum * Ca părinte, trebuie să-tl ajruţl copilul să se obişnuiască cu ideea că anxietatea pe care o resimte acum nu-i va marca Întreaga viaţă. Ei bine, poate că lucrurile sunt urâte acum, dar nu va fi aţa pentru totdeauna.

ANXIETATEA LA COPII – DEŢfNUTMINT

SERBAREA ZILEI DE NAŞTERE – MAI MULT DECÂT O PETRECERE

îante petfru copil. Din ce ta ce mal muil, prietenii lui Încep si se laude cu cine sunL cu ce anume Ti preocupa s* cu cit de crai sunt ei. Toate aceste lucruri se pot vedea 13 o petrecere de ziua de naştere a unui copIL cfiiaf daci aJulţn nu prea înţeleg ce se petrece de Tapt TOM are loc Tntr un registru pe care noi nu 11 sesizim. Primul meu sfat este si reţii că petrecerile sunt mai mult deci! ni ţie simple petreceri.

Cine este invitat este, de asemenea important Regula de dor este afri mviţi pe Mi copiii din- ttasi sau, dupa enx, pe toţi băieţi laoldUâ sl pe toate reţete laolaMi. Motivul este simplu: si ¿■ aţi ¿5 îţi pasa ca toţi si participe la serbare Înseamnă în ud pentru mediul de la ţcoali $1 pentru grup ta ansamblul siu. Ca partale, trebuie sa iei asupra ta accastâ sarcini, chiar daci este săli titanii.

Pat fi ta jur de 2D de bilefi si (ele tatr-o clăii, iar atunci nu mei este

vorba despre o „mici petrecere". Trebuie sa cauţi sciuţii practice. Verific» daci nu cumva alţii au ziua de n«i«e api oumai w în ateldţi timp sl **IflCSţi g prfrr*C**9**r¥ în** totdeauna prinde bine si ne mal mulţi adulţi. Petrecerile ta aer libei simt de obicei de succes, dar dfninteşteijsapregitesti o soluţie alternativi pentru cazul Ihcare »nemţi este urâtl. ţl apm trebuie si (ie* serie de activişti plunlFIcate: ¡oaii> un Ulm, 0 powsUe. Fotbal – eezl ce H preocupi pe capri ji brpdeazl pe marginea Intereselor lor. Praba-1 cî mlirtiite umple sl bune pe cere le al Îmi ir, CupiUrie le nu mei sunt valabile fn ziuadeazl.

„Dar dacă Fiul iau Fileu Uiea este tipul mii retras clruia nu n plece ci invite aţa de-multl copil?" Vreau sl »a spun el zilele de «»stere ia aceasta vflr- sta st la aceşti ani nu sunt dur pertru u&t- pentru copiii voştri, ci Fnseatma si sl sFericeva cpirunitaiM.

Copliloi le piace toarte mult sl se miflmeasci sl Inaiara scolii Atunci clnd ajung le gimnaziu, vor dori a» fad petreceri de zile de naştere mal exclusiviste, pentru cSi-va prieteni favoriţi. Ceea ce lnseeiunS daceasta perioadl rue mei neutt declt oriolnd un timp al excluziunii ţi el smaurltanii. PlNntfl trebuie sl I se opun! cit de mult timp pol. Olnexperenta mea. pitintu acekir cupil cam Fsl tec prieteni cu usufinti au o res- poniabviitate în plus. Deci doar copiii ce socializeozl mei greu li invit! pe toţi. atunci ehlsr nu meriţi elOrtui. ţi, datesle uter sa te consolezi cu glodul el şcolarul tiu t sociabil sl fsl oS- seste oricum pnetenl. dar asta Înseamnă sl-l înveţi pe copilul [hi Sl devin! individualul. tj|[e-rler, situaţia a-ar putea scliitnlH În aebvuai ea copilul» tiu. SI e lunci H ctvar tş va deci sl pcimeasci. **sl** ei, a invitaţie. Deci *} din zilele de naţtere a ocazie da a-l cunoaşte petotl colegii sl pe toate colegele de ciasl ate

copilului tau. De asemenea, discuţia cu ces mic despre ideea de aiiwila pe toata lumea

poale FI Sl o bunB ocazie de a-i transmite nisie lrttltatuf p valoroase.

JOCUR[LE VIDEO ŞI REŢELELE SOCIALE

— Haide odată!' Vino imediat! strigă unul dlnLre părinţi.

— Noi plecăm acum, haide!

Tăcere totală.

Puţine lucruri pot să Işie atât de muie frustrare Într-o zi obişnuită, ca atunci când trebuie tă dezlipeşti un copil de un joc video sau de la ceva incredibil de palpitant de pe internet. O mamă pe care am cunoscut-o mt-a povestii că la ea acasă avusese loc un adevărat război. Părinţii aveau senzaţia că trebuie să se Luple cu un joc video, pe care nu-l înțelegeau. pentru a-şi recâștiga fiul. jocuE video a câștigat. Dar într-o zi ea şi-a dat seama că fiul era tu mod reaL preocupat de jocurile video și că ea nu ştia nimic despre asta. Spre marea bucurie a amândurora, ea învăţase, de pildă, regulile de fotbal, ajungând să stea pe marginea terenului strigând de bucurie la med urile băiatului său. Ar putea, oare. *£ încerce să înţeleagă puţin şl din acel joc video atât de pasionant pentru

copiii

A făcut repede o descoperire. Şi-a. dat seama cit de social era jocul, a înţeles că el se joacă cu prieteni, chiar daci ea nu îi vedea fizic. ŞI a mai înţeles cit este de dificil sa la^L balta jocul, penLru ci eluncl trehuie să-ţi ahandoneai prielenil. Ea crezuse că el se agăţase de jocurile video ca o formă de protest împotriva el, dar acum a înţeles ci el atesese Între prietenii lui şi ea. La futhal, niciodată un îl întrerupea'¡a mijlocul meciului, chiar daca era primul. Brusc, şi-a dat seanţa ca fusese ne- respectuoasi cu el. Considerase activitatea Lui drept neimportanta, dar când e! a început sa-i povestească cuce se îndeletnicea, ea a priceput căi de importam era jocul pentru el.

Rezultatul a fost ci ea a început să-l întrebe în ce etapă a jocului este, când poale xă 1ndid= jocul ii tifle erau prielrfl.il cu cam jueu. în scurt timp, certurile şi discuţiile aprinse s-au diminuat, iar atmosfera din familie a devenii uiai prietenoasă.

Ajută-I pe copil să-şi gestioneze timpul

Care copiii au nevoia sa le impunem limite de timp pentru folosirea nlcaiUuuruiui? !■ vicleni că dfl- Tn. sedaşi mod în tare *u nevoie S#d cir läuzlm şi în alte domenii. Daci vrei să impui limite, trebuia să înţelegi ce sa întlmplâ, ce li preocupă şi cum pot el sista acea activitate.

Atunci devine mai uşor să tresari limitele şi să la câştigi respectul.

Copiii nu se întâlnesc doar În curtea şcolii sau în drum spre şcoală.

0 mare piMe a vieţii lor se derulează pe internat, atât prin intermediul jocurilor, căi şl al reţelelor sociale. F-ite un domeniu important pentru ei în programul lor zilnic şi concomitent esteo arenă în care lipsa lor

Dacă pe internet circulă o bârfă sau o fotografia Jenantă, dacă există cineva care este lăsat pe dinafară sau există persoane despre care se vorbeşte denigrator, ahturi copliul are nevoie de ajutorul tău casă pună Luciurile ¡LI ordine. Est* incredibil cât de veridic poate să pată un mesaj eronat, pentru simplu] fapt că este scris negru pe alb pe mediile sociale. Copiii au nevoi* de ajutor ca să evalueze ceea ce vid şi să şteargă lucrurile care nu ar fi trebuit să fie acolo. Intereseaaă-te exact ce aplicaţii, ce jocuri şl programe folosesc, pentru a le putea oferi ajutor. Cupid eu vârsta mal mică de treisprezece ani nu prea sunt În slare să gestioneze relaţiiL* sociale lără un ajutor din partea adulţilor – şi asta *s|r valabil ţi pesilnt iptenuU. întreabJ-lceŞi petrece în reţea şl ajulă-ţi copilul să gestioneze micile şi marile supărări care ii cuprind.

„Adulţii inii spun că nu am de ee să-mi fac griji, dar eu tot imi fac grijii”, nul-a mărturisit o fată de

unsprezece ani. Ea citise câteva mesaje de pe Snapchat care o răniseră, iar noi ain vorbit despre ce se inii m- plase Între ea ţi fetele cane trimiseseră acele mesaje jignitoare. Am convenit ulterior că poale era posibil să interpreteze mesajele şi În alt JIU*!- în câteva minute, a început să respire mat calm- Mf-a povestit despre viaţa ei şi am rezolvat misterul legat de ce anume o făcuse să se simtă singură şi dezolată. Părinţii Si spuseseră că nu are rost să-şi facă griji din pricina „chesl iilor legate de reţelele sociale", dar asta nu a ajulat-ocu nimic. Dimpotrivă, reacţia lor a făcut-o şi mai confuză. Viaţa ed se petrecea şi în acel mediu ordine. Viaţa aceea era la fel de reală ce otice altă realitate. Dacă părinţii ei nu ae sinchiseau decese petrecea pe internet, atunci nbei un aveau cum să înţeleagă pe deplin ce se întâmpla În viaţa fiicei lor.

Cât de mult trebuie să îl supraveqhezî?

Din cele spuse mai sus, ai putea să înţelegi că tu, ca părinte, trebuie să citeşti tot ee postează copiii, să supravegheri tot ce fac el pe interne*. Eu cred ci asta vu li «boriUrtşi pentru tinţ, şi peni ni copilul tău. în plus, va sfâşia legătura dintre voi.

Alunei, când copilul e supravegheat, nu ii va creşte încrederea În lins. Cea noi important! unealta pentru tine este sâ-L arăţi copilului, prin intere* ţi înţelegere, ca poate sa vina la tine ea

sa vorbiți. Inclusiv atunci când ceva este dificil În universul său virtual. Ar fi bine si aveţi cal cule lo tul copilului instalat Într-un spaţiu comun din casa, astfel bicăl si n a faci nimic pe ascuns În camera lui. Atunci ai prilejul si urmăreşti mai tune tot ce tace în mediul virtual.

Dar ţine micte: comunicarea În mediile sociale este strict treaba copilului. Sarcina ta estesa-l ajuți si-şi gestioneze emoţiile ţi reacţiile, şi nu si comunici În locul lui.

Internetul cel periculos

Poate ca unii se Intreabâ cum rfimâne cu riscul den fi expus la agresiuni pe internet. Cum rămâne cu b&rbatli care se dau drept copii şi cane cer fotografii şi II fac pe micuți sâ se dezbrace 'ui fața aparatului de filmat? Da, asta se întâmpla şi întotdeauna se va întâmpla. OeE mai hun inalament profilactic de care dispunem În acest caz este ca tu sâ voibeşli cu copilul tiu despre asta. Explici-i ca nu loțlsunl cine se dau a li şi că pe Lnlernet nu trebuie sâ divulgi unda locuieşti ţi nici nu trebuie să-ţi dai numele complet.

Ajutfi-ți copiii si învețe ci nu trebuie sS trimită fotografii altora, decăt cunoscuţilor tor din lumea real!.

PE INTERNET, COPIII TI TRATEAZÂ
PE NECUNOSCUŢI DREPT CUNOŞTINŢE.
DE ACEEA ESTE POSIBIL CA EI SA DIVULGE PREA MULTE.

¥

la această vârstă, copiii sunt inerte creduli, el au falsa impresie că II cunosc pe cel cu care joacă Jocuri video în online seu pe cei cu care stau pe eleat. Ea este de ajutor să te unpuneţi câteva reguli, dar eu cred câ, dintre loaie, acesta este mesajul cel mai important: „Dacă simţi că ceva nu merge, atunci vino şi spune-mi. Eu te ascult, nu ml enervez şi voi încerca să le ajut. Indiferent de situaţie'[1].

Cel mai râu lucru care se poate întâmpla nu este faptul că uneori copiii fac ceva greşit În ce priveşte relaţionalei cu străinii din online, ci că leesle ruşine să recunoască asta în faţa ta şi atunci ei se simt părăsiţi şi iără nlciun ajutor; simt deci că nu mai au nicio cale de scăpare di ntr-n relaţie îngrozitoare de pe Lnlernel.

Tocmai despre asia e vorba în carul tafâlui îngrijorat penlni copilul său care este expus agresiunilor din lumea reală: singurul tratament preventiv [ţi de remediere, la nevoie) -arte legătura dintre tine şi capDul lătL

Ce fel de conţinut privitor le copilul meu pot să postez online?

Vor veni zile de naştere, iile festive şi sărbătorirea unor etape imjiortante din viaţa lor. Atunci când copilul 1âu izbuteşte să facă ceva deosebii, să marcheze un gol sau să susţină primu! recital, cu siguranţă ci tu vel fi. mândră sau mândru de el şi evident că vei dori ca

Sntreaga lume să ştie lucrul acesta: „Priviţi, acesta este copilul maur* Reţelele sociale par să fie croite pentru aşa ceva.

EDUCAȚIE DESPRE INTERNET – PENTRU COPIII DE 6-13 ANI:

1. Interesează-te despre ceea ce face copilul tău pe internet. Învață și tu puțin despre jocurile, aplicațiile și programele pe care le folosește.
2. Impune limite, dar ia deciziile astfel încât copilul să le poată respecta.
3. Dacă copilului i se face frică (dacă devine anxios), s-ar putea ca jocurile să fie prea violente sau poate să i-au întâmplat pe internet lucruri care l-au rănit. Nu uita de această dimensiune a vieții copilului.
4. Regula de bază este să respecți limitele de vârstă stabilite pentru jocuri și aplicații. Dacă decizi să-i permiți copilului să se joace mai devreme de vârsta stabilită, trebuie să fii extrem de bine informat despre conținutul jocului și trebuie să-ți monitorizezi copilul.
5. Ceea ce se petrece pe internet este la fel de veridic pentru copii ca și ceea ce se petrece în curtea școlii. Evită să bagatelizezi și să spui că ceea ce se petrece online nu înseamnă nimic.
6. Copilul se joacă și comunică în moduri specifice pentru grupa lui de vârstă; și el nu devine mai copt la minte datorită celor ce se petrec pe internet. Dă-i o înghețată și liniștește-ți copilul atunci când se confruntă cu situații dificile – el simte nevoia ca tu să îl ghidezi atunci când ceva nu a mers bine.
7. Vorbește cu el despre folosirea internetului. Învață-l reguli simple și asigură-te că ești disponibil și că îl ajuți, fără să îl certi atunci când nu se descurcă.

Cu Irale acestea, trebuie să fiicubăgare de seamă. Motivul este acela că acum copiii își caută propria identitate, propriile aptitudini şi propriu] drum. Dacă se percep mai degrabă prin prisma imaginii oglindite În ochii tăi, atunci ei Îşi pierd propria imagine. Se transformă într-un obiect al admirației tale şi Işi pierd calitatea de persoană care acţionează şl există. Se poate foarte uşor întâmpla să pui un accent prea mare pe reușitele copilului, deoarece acesta este lucrul pe care II împărtăşim cel mai uşor în onLine.

în plus, acest aspect va deveni epuizant şi pentru tine. Vei fi tot mai preocupat să postezi cât de fantastic este copilul tău în loc să-ţi petreci timpul împreună cu acel copil minunat pe care SE al. De ce să stal cu nasul în telefonul mobil şi să-ţi verifici Kacebooltul atunci când copilul tău este Iu preajma ta? Copilului nu îi trebuie Inimioarele şi emotlcoa- nele zâmbitoare de pe reţelele sociale. Copilul are nevoie de tine, de cbipul tău şi de inima ta.

Legat de ce poţi jthare'-ul pe reţelele sociale, eu aş recomanda să împărtăşeşti fotografiile cu copilul doar apropiaţilor, şi nu întregi: reţele de „prieteni” virtuali. împărtăşeşte pcuade cu cei eu

care vurbeUL f»(i în faţă despre copil ţi cucei care fac parte din grupul copilului tău.

Mulţi şcolari vor să te însoţească şl să aibă un cuvânt de spus despre ce ea ce poţi şi ce nu poţi să distribui Iյı oasii ne. Dar nu uita că, dacă astăzi uttcopil consideră că o fotografie este reuşită, peste un an s-ar putea să i *e pară foarle jenantă şi copilăroasă. În pluş, faptul că toi postezi fotografii cu copiii tăi i-ar putea face să devină prea preocupaţi de cum arată. De aceea tu eşti cel care. În mod complet autonom,

1. NFclodetă nu distribui fotografii cu copilul supiret S3U 7n sltuatil jenante. Chiar dacă este comic şi chiar dacă ţie ţi se pare simpatic. Copiii au un control slab asupra propriilor sentimente şi, prin urmare, nu trebuie să fie surprinşi în aceste

2. Distribuie fotografiile doar persoanelor cu care copiii au o relaţie ţl doar celor care vor să-l vada pe copil.
3. Dacă observi că petreci prea mult timp verificând comentariile Sl HkeuHle, atunci la O pauză- Copilul necesită ca tus! El aici, împreuna cu el, nu pe telefon.

4. Daci copilul îţi spune că nu vrea si îl filmezi, să Ti fotografiezi sau să îl postezi în reţea, atunci bate rapid Tn retragere. Aceasta înseamnă că fiul tău sau fiica la nu îţi doreţte si fie eonfiindatfă) eu imaginea ce se vede din exterior ţl că se petrece ceva Inimos În dezvoltarea Ini leii care necesită calm şi apropiere sufletească. $i cere-ţl scuze, deoarece asta vi va face pe amândoi să învăţaţi ceva im]sortant.

5. **Copiii pot fl uneori prea preocupaţi de propriile** prestaţii, El se pot prinde cu uşurinţă În acest Joc al «¡punerii pe Facehoofc, ajungând apoi să nu se mul gândească decât ia asta. Tu trebuiesl-ţi aminteşti mereu ci un copil este mai mult decât suma prestaţiilor pe care le afişează – copilul este un om minunat, aflat pe drumullui spre o viaţă personală proprie.



„SUNT DISPONIBIL, POȚI APELA LA MINE"

La această vârstă a primilor ani de școală, copilul tău va fi complet dependent de legătura cu tine. Atunci când tu nu ești lângă copilul tău, trebuie să-i demonstrezi că ești disponibil și că te gândești la el. Sună, scrie-i un mesaj, trimite-i un emoji cu animalul lui preferat, fă orice alt lucru mărunt care semnalizează faptul că „Mă gândesc la tine și sunt aici dacă se întâmplă ceva". Răspunde la telefon atunci când îți telefonează.

Poate că sună puțin cam dur, dar adevărul este că un copil este foarte vulnerabil și se teme ca nu cumva legătura să se rupă. Nu există multe locuri spre care să se poată îndrepta atunci când se simte singur și e o cale foarte scurtă până la a trage concluzia: „Sunt complet singur, nu mă înțelege nimeni".

Atunci când devine adolescent, faptul de a fi disponibil va fi mai puțin important pentru el; atunci deja se descurcă mai bine fără tine, își face prieteni pe care se poate baza, este absorbit de cărți sau de anumite locuri în care merge. Dar acum trebuie să știe că tu ești acolo pentru el. În permanență.

O SEXUALITATE SĂNĂTOASĂ

De când împlinesc zece an i şl până]a treisprezece, băieţii şl fetele se îndepărtează nnilde alţiL mal mult decât oricând. Tot ceea ce este legat de sexul opus estejeno.nl şl inutil. Afund cele două sexe par că dispar fiecare pe drumul său, pentru ca Într-o zi să se răsuceascăşisă descopere cât de deosebit este sexul opus.

în decurîului eesuirflnl, majoritatea iac cunoştinţă cu pornografia. Pornografia este atât de răspândită, încât ea va ajunge oricum la un moment dat. la copii, în ciuda faptului că părinţilor nu le vine să creadă că băiatul sau fata Jar se uită ia aşa caia. Mulţi copii sunt complet dezinteresaţi, dar pentru majoritatea, curiozitatea apare În Junii vârstei de zece ani. Tot ceea ce văd copiii este perceput destul de confuz, căci înţeleg destul de puţine lucruri. Aceasta înseamnă că pot fi speriaţi şi se pol simţi rău din cauza foiogi afiilor |ie care na sunt pregătiţi să le rumege.

Când eram elevă, derbedeul clasei a ascuns o revistă PJoyhop în pădure, iar noi, ceilalţi, am awt ocazia să o răsfoim cu rândul. Ere capti-

vantă ţi ciudată, aşa ctun ar fi şi pentru elevii de unsprezece ani din zilele noastre. Dar acum eccesulla pornografie este aproape nelimitat. Mulţi
adulţi cred că este ceva înspăimântător şi că fiica sau fiul lor trebuie să evite asta cu orice preţ, dar pur şi simplu nu mai este posibil aşa ceva.

Eu cred că avem nevoie de alte strategii decât să-i băgăm pe copil în sperieţi sau să punem tot belul de filtre la conţinuturile media interzise sub tfi ani. Trebuie să Îi oferim copilului cunoştinţe despre ce Înseamnă pornografia, şi nu despre ce nu este pornografia. Tocmai pentru că aceasta este pretutindeni, copiii trebuie să inveţe şi despre un alt tip de sexualitate, cel care include apropierea şi comunicarea. Au nevoit să-şi facă o idee şi despre frumuseţea sexualităţii.

Aproape că suntem educaţi să povestim despre sexualitate Într-un mod negatlv.căacefacemnciLtiiprlTnu] rând eslesă-L prevenim despre boli cu transmitere sexuală, despre agresori sexuali şi diverse pericole. Sexualitatea are oconotaţie rea. este caro pericntoaxă şi puţin cam păcătoasă. Eit cred că un copil trebuie să aibă informaţii care să contrabalanseze această imagine. El trebuie să audă şi despre intimitatea care există în

sexualitate, despre bucurie, despre faptul că sexualitatea poate să fie un liant Într-o relaţie de iubire şt despre faptul că trebuie să manifestăm respect pentruo aftă fiinţă umană în ceea ce priveşte sexualitatea.

îneeinf J= timpuriu ţi vorbeşte-i puţiTi yupiluţui iltipK adevărata sexualitate din viaţa noastră, ba, exist! pornografie, dac aceea nu este decât un crâmpei din adevăr.

Dacă tu preferi să-ţi sperii copilul invocând pericolele sexualităţii, nu O ajuţi fu uiciun iei sa fie mal prqţătii pentru sil naţiile pe care În scurt ti mp le va întâmpina. Copilul trebuie să înveţe ce înseamnă totuşi sexualitatea şi faptul că poate să spună .nu" arunci când nu doreşte ceva. FJ trebuie să înveţe să-şi p&seascâ propriile limite şi să le respecte pe ale altora. Lte aceea li trebuie o altă perspectivă asupra lumii decât cea pe care i-o oferă inlerneLul.

Vorbfţi-I despre se*

Fabrica de hormoni a copilului tucă nu a intrat lo producţie, el încă nu simte apetitul sexual aşa cum o fac adulţii. Poate fi curios, dar va zice jCâh, e scârbos!" atunci când va auzi despre ce e vorba. Atunci îi poţi spune că, de fapt, este ceva frumos, doar eâ este prea devreme pentru el să biţeleagâ. Aceasta este o călătorie pe care ova face într-o bună zi. I-ai putea spune copilului:: .Rite Imposibil

să îţi Imaginezi ce simţi dacă încă nu ai flicut piopriu-zis dragoste şl, oricum, aşa ceva n-ai cum să găseşti pe internet: Oamenii or li se pare captivant ce văd online, dar. În realitate, sexul nu este aşa". Şi, dacă te intreahă cum este el în realitate, îl poţi spune că este vorba despre a simţi că te apropii cu adevărat de un om pe careţi Iubeşti. Copilul poate înțelege astfel de lucruri, Iar ele îi vor fi de folos pe viitor.

Când sunt deja adolescenţi, va fi tardiv săli mai înveţi ceva despre sexualitate. Atunci vor avea mai degrabă nevoie de nişte noţiuni pe care să le fi Interiorizat de mai de mult, de nişte cunoştinţe care nu pot fi descârcatede pe internet. $1 tocmai ecestea sunt informaţiile pe care tu le poţi oferi copiilor aflaţi la vârsta prepubertăţll. Kate necesarei

relatările pe care ei le aud de fa tine despre sex si fie ceva mai frumoase, dar şi mai adevărate decât [tomografia.

Copiii sunt vulnerabili

Există pericole peste Int. Există cei care profită de copii, căştigân- du-le încrederea: sunt acei oameni care se prezintă cu nume false şi care suni foarte pricepuţi în a alege copii vulnerabili din diverse medii sociale. Un copiE de zece ani nu are activat filtrul scepticismului, atât de necesar când se confruntă cu aşa ceva. Pentru copil, o

persuană pe care a cunoscut-o şi care i-a câştigai încrederea este antumei dincolo de orice bănuială. Indiferent cât de mult îl prevenim, indiferent ce li se predă la şcoală, nu putem să ocolim faptul că ei sunt încă naivi la această vârstă.

Majoritatea copiilor ou sunt expuşi agresiunilor sexuale, dar cu toţii pot cădea victimă la un moment dat – dacă au ghinionul acesta. Dacă cineva din familia ta a trecut printr-o astfel de întâmplare nefericită, atunci ar trehtii să ştii că aşa ceva »te greu de prevenit. Nu putem controla totul, ILU putem evita riscul fii totalitate. Singurul lucru pe care S poţi face este sâ-i dai copilului îndeajuns de multă siguranţă, încât să îl faci să vină la tine dacă ceva 1 se pare greşit sau dacă s-a întâmplat ceva nelalocul lui. Părinţii nu se pot baaa doar pe Interdicţii, filtre pe aplicaţiile online şi monitorizare constantă, ci trebuie să-şi manifeste constant Interesul faţă decesepelreceîn viaţa copilului. întrahă-l daci s-a şirnţUbine. -Ai cunoscut pe cineva? Ce friuuosţ Şi ce aţi făcut?[1] Dacă copilul doreşte din- tr-odatăsă abandoneze o activitate pe care au desfăşurat-o mult timp, întneahă-l dură s-a întâmplat ceva deosebii. Fii pe fază şi deschis, deoarece poate li ceva mai rău decât ţi-aL putea imagina. Copiii care primesc ajutor din timp ca să-şi gestioneze situaţiile dificile se descurcă bine. Aceasta este valabil şi

pentru un lucru atât de grav precum abuzul sexual.


209



ÎN EXCURSIE CU ŞCOLARUL

Eu credeam că o excursie cu copilul în vârstă de zece ani este cel mai frumos şi mai amuzant lucru din lume. De la începutul şcolii şi în anii următori, ei tolerează din ce în ce mai multe, sunt tot mai curioşi şi le place să facă lucruri împreună cu familia. Copiii doresc să aibă o vacanţă împreună cu familia. Doresc să descopere lumea împreună cu tine. În curând va veni o perioadă în care alţii vor fi puşi în capul listei de preferinţe, dar deocamdată tu eşti pe primul loc.

Fiţi asemenea unei echipe

O prietenă de-ale mele, care fusese într-o excursie cu maşina împreună cu fostul soţ şi cu cei doi fii ai lor, în vârstă de zece, respectiv doisprezece ani, s-a întors radiind de fericire şi a spus că s-a simţit de parcă a fost în excursie cu o trupă rock. S-au simţit bine împreună, s-au coordonat foarte bine şi au fost îndeajuns de relaxaţi. În acelaşi timp, fiecare dintre ei a reuşit să facă ceea ce îi plăcea cel mai mult. Atunci când copiii tăi sunt de această vârstă, ar fi indicat să te gândeşti la familia ta ca la o echipă (sau ca la o trupă rock, dacă vrei). Trebuie să fie ceva pentru fiecare în parte, pe durata vacanţei. Vremurile acelea în care aveaţi trei copii mici şi puteaţi să decideţi în toate privinţele s-au încheiat definitiv. Acum se impune să discutaţi împreună, să ascultaţi ce le-ar face plăcere copiilor, să planificaţi excursia astfel încât să vă simţiţi bine cu toţii. Dar odată cu aceasta, îţi vei da seama de un lucru: cu cât se apropie mai tare anii adolescenţei, cu atât mai greu vă va fi să decideţi un program împreună. Căci nu te vei mai putea baza pe ce a funcţionat până

te

itiHidlii arte ereursil cu copiii. Projoami TM vacantei va trebui deci s! ou! eoni la riecare pas de doleanţe le adolescentului PSaniticitr împreună

Copiilor le plece >i jLie unde vor mei *e sl ce urmeaeG si se Întâmple acolo – le place s3-vlnG cu propride lor preferinţe. Cu alte cuvinte. planiricanea de comun acord este necesari. Deci vrei i sG mergeţi În locuri noi. consultaţi ai avani, * [Muri de copil, ghndurile de cMGtorle de pe Intemec. Le plaee sa se Implica. nu doar sa r« cSratl dup5 adulţi. În

«For}

0« ill», Înveţi mml mal multe alimd eGnd pol sl parlicmanl. Asia n lace sa se suma mari ţi Hrmorlanţi – apa cum V sunt de **rapt.** Respecte programul de somn **al copilului**

Ceea Ce ii dejvolLB odaLi cu vârste este capacitatea de a rezilia la calatorii iot mai lun# sl cea de adaptare la locnu, spal II si paturi noi. Copiii pol sl-si modUke puţin ritmul iunie, dai nu pol sa se dea eu toiul peste cap. Daca secuteB târziu, puc sa dpsivna plnB mal târziu dimineaţa. Dar se impunea acestea si ne miel Ujusliri.

de o or! sau doul ta eaiul capiilor mal maci. Merita totuşi s! respectaţi ritmul sl orele de culca-re* Inclusiv m votanţi El attsorb miAte tnlDruiartii cu aceste ocazii (Sl se pialuriiea i* accelerat), incit este toarte important sa am! sl timpul necesar pentru nerarane, DacG suni pree obosiţi, o sa vedeţi laci o lătur! care nu este coamei buni.

În qerprsl. copiilor Ic- place sj se liMosrc! rn «urnite locuri. Le place sa mearga În reglmil rn care au mal test. Le plane sa revin! la camera de hotel sau la eart unde stlu ca lumeazi s3 Saunni. O Idee bun! sr tl

sGpeliec
eli mal
multe
seri rn

**Fringt»
de
lujurruiti**
Tn miiļ
uriţpto
D
ipmllBfi
orflKipti
i*iti!
locul tei
În
vacant
e,
cop*il

petrece cSi cui puţin timp În rala «fânului, le ¡nemet sau pe nets- Irie sociale. *ta< «Ier miri, est şi pSiinţllei le prinde tine **saşi** r¡d*e odiiciS ieprrvea acS «iul pe altul şi lăalbS a experienţa comuna hi

viata unui util; Pe multe ñn

spaţiul virtual. tnclt pasibiile tea ce a se cwiecte când şi când il va rate sa rie mai mulţu-mit- mei ales alunei când ajunse În gimnaziu. Contact « tu prietenii devine toi mei important şl WI-THil iau couerliHiea de dale devine peiU/u mulţi dintre eoph «1

íD

soifle „rrSnohi e »e alsunaut !“.
În timpul vatnnluln familii, TfeCeerd alnu trauarur mi uceaaLi idee de deccoect are de le internet Tntf-u kiberdletl ealMoliiH şl nici lntr-o proMeml de morali. Priveşte darinla copilului de a mal intra din când în cano pe poamile de soci-ainate drept

ocfieslkin e practici ce poate fi reiotvalls aiieel pulei drept ceva ce poate r. mieles şl care poale II discutai. Fol»ti **rari** şl **PlitiHii ce nti m**

canta mult mai bine decât tine. Daca

daca, din alte mative, nu puLetl sâ plecaţi m concediu, atunci ar 1s bine ca mic* le finalul

veciniei ti
raceţl
ceva
trumoi.
Oopiâ |ai
minte
ruarte
bine aulei
de
escapede
. 51 când
apun
jteva
rtumus“.
mi
jindeac iS
mergeţi
ia mol
undeva
pnn
apropie-

mal
deirabâ
decât
lunii şl
priveşte
toiul prin
prisma
copsului
Pentru im
copil, «i
picnic cu
mulle
cutii de
mancare

pregătite
M caaâ
poate il
ne a
averi uri
mai
incinlHau
re decit o
caiatorie
pe partea
ceedalLS

iltale fall
de ea
Muatrâril
e taie œ
conştlimS
.cS
nuprrieti
race ceea
ce lac
„te(l
certam”,
nu prea
aluli. D*-
aenLimen
lul de
ligui anta
şi bucul
ia pe care
• ie
transnu|r
copaulw
Vi
ti lumea
tmpreun

I

mai m ufte aspecte (rificute, cum ar li aceia ci micuţii tai vor avea TntoMeau na pe cineva Tn preajma cit care ai se icace. Si un alt evantai II constituie sla&mrea

lor r-si

descoperi un ritm adecvat **Tnca** dinainte de începerea -scufii, dar şcoala le aduce noi provo-

Cel mal **diricil** lucru acum este ai îl la4* pe gemeni ai

GEMENI] – BUCURIE DUBLA, GREUTĂŢI DUBLE

]ârxl ai genuni sau Iripleţi, EMi puncţ de vedere poale ü rţî Fie toarte «TM, mai tupil geamln r u ncļi- »les iri primii am de viaţi. După tind este siogur ţi iteea isi vor <ace apai ■ tia 1et «n avantajul Tnti egli

lv= gemene, social, un oneazi bine asia vine si

e. DdPíi eftülS oul

copn în i ea *n* au

Awaatft i elaţie cais, atunci el

Formează *Ú*

late puternica şi aparte to

meergl în clase diferite, daci este posibil. Aceasta le vBCGnferi mai mulţi personalitate, ţanse crescute pentru a-*i construi propria viaţi şi pentru a w desccperl pe sine ra a prezenţa Tratetui sau surorii azi un p*c - relaţiile dintre colegi. Înseamnă cS totul va 11 dubiu:

doul eiie de naştere aniversate cu invitam diferiţi doui serbArl de final de an i* douJ ore diferde de consultaţi * părinte «toMatfit of. Ai üe doul ori mal mulţi pirinţl cu tare si relaţionezl, dedouS ori mag mulţi; copii ai cSror nume si l reţii, ai de tacul de ileuS ori mal multe prijlturi ţi trebui« sfl

participi
la un
număr
dublu de
şedinţe
cu
părinţii.

Indííeren* cum rezolvaţi situaţia eu clasele, peste eAtiva ani, vd dpa: eâ o competiţie indi acerba între gemeni. Ei simt nevoia sâ descopere cir« suni În raperi eu celălalt frate, lucru care pentru mulţi copii te traduce pr«n tot Telul de conflicte. Atunci este important si urmăriţi evoluţia povestii lu* $i evoluţia reiat iei dintre voi. Fii cu băgare de seami ca nu cumva primul nftKui *ţi* cei mal puternic (mu tăiatul, când sunt gemeni de sex difer ii) sa nu 9 domine pe cellalt lufamilid fl unde sunt ge- meni sau mai mulţi copil dlntr-o singuri

sarcini, pirnHii trebuie În mod clac sA Intervinfi st să le facă loc tuturor.

Amibii copi trebuie sft'Si des«r pere propriil e intere& e. proprfü e

rioari; ambii au nevoie si uni3 ci exista libertate si spaţiu de desTijur ar*

Gu alte cuvinte, munca ta de* vine mai mtcnsS nu doar atunci când trebuie sS ţii pasul cu *coa*a Si cu aci ivital 'te ejitrascpt are, dar Si atunci când trebuie sfl ţ« pasul cu evoluţia frec ir ui geamân tn parte. Trebuie sS-I vui pe copil asa cum este el. nu drept „unul dintre gemeni”. Când suni mai mu#ţL putevea creste-

m^jwlta ^ tea gemenilor percep re*aţia teica frind profund semnificativi de-a lungul întregii vieţi. Cu toate aeeulea, nevoie de a se negSai pe sine ta relaţie cu ceilalţi «te ia lei de puter nic.5 ţi în cazul gemenilor precum Tn cazul ailor copil. Trebuie ti privesLl atât „echipa” gemenilor ca Întreg, cât ii Tiecare copil Rn parte: trebuie sâmeftezl Sl aA *e lan tec. pentru dezvoltarrea propriei Identităţi

*V*e bine si aloci

1 *mp separat pentru a sta cu fiecare În parte.

Ai parte de rnuncAdubtâ, dar sl de o cantitate dubli de fereci«.



COPIII CU PROBLEME SPECIALE

A fi diferit

La o vârstă ta care, copil fiind, Îţi doreşti foarte mult sl fii la fel cu ceilalţi, ou este uşor să i răieştl cu ideea că eşti diferit, bacă este vorba despre o boală psihică, despre o paste lipsă din corp sau despre o minte rare funcţionează altfel, atunci perioada cuprinsă intre nouă şt doi-sprezece ani va fi probabil cea mal dificilă. Până acum a fost posibil să craii că problema specială a copilului nu Înseamnă atât de multe că nu tjteiiuiiic de discutat şi ci faptul că cel mice altfel nu e chiar atât de viabil. Probabil că peste câţiva ani aşa va fi. der acum copiii cu afecţiuni au nevoie de părinţi care să gândească lucid situaţia lor.

D5I copilului Informaţiile necesare, EI trebuie să ştie mai multe despre propria lui boală sau propria sa afecţiune, pentru că se va izbi de neştiinţa şf de prejudecăţile altor copil. Povesteşte-i de unde i se trage această boală şi cum se tratează. Copilul însuşi trebuie să devină

un experL Atunci neştiinţa altora: nu va deveni atât de greu de suportat.

Arat a-l ca există ţl alţii care au aceeaşi suferinţă- Cunoţti pe cineva care suferi deaceeaţl problem!? Exist! undeva *o* asociaţie pentru cei asemeni lui? Exist! vreo padini de internet dedicat! subiectului? Poate ci exist! chior ţi o asociaţie pentru copii ţi adolescenţi. VixLteas! acele locuri, citeţte despre alţi copii ţi despre ceea ce cred ei cu privire la problema lor. Acord!-i timp copilului LEju sa povestească cum se simte în nevasta situaţie de a ii altfel.

AJută-t pe copil să-şi gestioneze programul zilnic, astfel încât greutăţile cotidiene pe care le are să-l solicite cât mal puţin, Fie ci este vorba despre dieta, lucruri practice care trebuie ftcute, balue care trebuie mediii cate sau excursii care lrebule implrţltetn intervale mal scurte – fi tot ceea ce este

Reţine cil niclun copil nu este echivalent cu boala lui sau cu deficienţa lui. EL suni ei Iuţiţi. Sa Înveţi s! triiieşl i cu tine însuţi exact aţa cum eţli aste poate cel mai important proiect pentru copiii aflaţi Tn aceasta etapa de varsiS. Sarcina ta este sa transformi ceea ce este diferit !a copilul tiu tn ceva obiţnult, în ceva despi* care el si poat! vorbi ţi cu care si pont! trai, astfel încât

copilul sa poatftÎnfruntam acelaşi mod ţi lumea exterioară.

Problemele de învăţare şl de concentrare

Pentru unii, senalu este simpla, se ataţeax! de invlţatoare, iar structura orelor ţi conţinutul materiilor le sunt pe plac. Pentru alţii, totul este mai dificil. Unii se simt copleşiţi de toate aspectele noi. de grupul mare de elevi ţi delnv!ţ! toanea care nu-i oferi siguranţa la care an visai părinţii elevului. Brusc, Uterele nu mai sunt aşezate acolo unde

CEL MAI IMPORTANT PROIECT PENTRU TOTI COPIII DE ACEASTĂ VÂRSTĂ ESTE SĂ ÎNVEŢE SĂ TRĂIASCĂ CU PROPRIA LOR PERSOANĂ, A$A CUM ESTE ACEASTA.

*

ar trebui, iar înviatul începe al scape de anii tom rol la *o* materie seu chiar la mai multe.

Daci un copii! nu evolueazA la şcoală, atunci acela este un aemua.1 ci ceva nu mciee În relaţia parentali.

Adesea este vorba despre maturizare. Exişti lucruri care trebuie ai se aţracîji lilro CU [liKvnltatea isipil ului. în alte dlţi, există piulflrmc acaai sau la şcoală, iar asta il împiedici pe copil si sa concentreze. Copiii cate trec printr-o situaţie dificili JIU glseac un locsi&ur şi linіştii unde să pneli învăţa. învăţatul

pftttWUneşl&undlţ* atât oeajrf. cât şi la şcoali.

Se f nlâmpli ai apari probleme de învăţare care îl iac]w copil si se diinufasci cu. cifrele, cu literele sau cu statui nemişcat suficient de mult încit informaţia si se sedimenteze. Se vorbeşte despre dfslerie,discal- culle sau despre deficit da atenţie – cu sau firi hiparactivitete. Diagnosticele ne dau cadrele cere pot ai faciliteze primirea de ajutor. Daci copilul tiu are nevoie da îngrijire şi evaluata speciali, asta important ai descoperi asta cât mai din timp. Copiii care ajung al creadă despre sine că sunt proşti vor renujiţa într-un dual la otice forrni de ni vipere.

De rejptlí, faţvtul ci un copil întâmpini greutăţi la lecţii nu Inseani- nl automat cl suferi de UD defidL de învăţare. Analizează care sunt evenimentele actuale din viaţa copilului tiu, vezi daci există cauze
care 11 împiedici si Învețe şi 13 ceva !n privința lor. Daci situaţia nu sa remediazl tu decursul a şase luni, implici şcoala penlru a intra tiu i-o evaluare cu un psLhapedagpg specializat. Aceste va urmări tiparele problemelor şcolare, pentru a putea propune metode alternative de învăţare, mai adecvate copilului. Exişti remedii şl metode care dau rezullale bune daca sunt folosite corect. Dificultăţile de Învăţare nu reprezinte o criiă, dar deficitele de învăţare nedescoperile pot si conduci ia o situaţie critici.

Atunci când şcoala devine o problemă

Cfiristofferera uu bălai frumos, care deborda de energie şi care avea un tis tonic şi răsunător-îi plăcea *si* coniitrţiiaKta,sl [lexeneir şi şi fie împreună cu părinţii săi. Dar când a început şcoala, s-a Întâmplat ceva cu el. Treptat, a-a închis mat mult În sine şi voia să fie tot mal puţin împreună cu părinţii. Aceştia au crezut că aşa se manifestă copiii la vârsta asta şi că era pe cale să devină mai independent.

Pe la jumătatea clasei a doua, a ineeputsâ se întâmple ceva nou: a

Nu a mai vrut 4i mearg! acolu, nu a mai vrut a! fie d ua la şacali; !n acelaşi timp, ţi dac! rămânea acas!, apăreau permanent tot felul de „neplăceri*, neea ţ= insraina ea cineva iă rămână cu el, Într-un final, părinţii au Înţeles mesajul. Când l-au întrebat direct ce se petrece, le-a răspuns astfel: „Nu vreau si merg la şcoala. Atâta tot”. Apel le-a povea- tit cu vocea gâtuita ci nu ii plăcea la şcoală şic! se plictisea, şi stateasi numere orele ţi minutele până când se termina programul. Aceasta a fost lot ce-a povestit.

Alunei când mama L-a explicat învăţătoarei ce se întâmpla, .şcoala a Halal situaţia cu serioiitate. Direcţiunea a avui mai multe Întâlniri cu Christolfer, a gislt pentru el alte activităţi şi, o perioada, I s-au dat exerciţii care se potriveau

mai bine stadiului său de dezvoltare, îpviţirnarea ₄«b*rmn ci ţi alţii din viii*!« plictiseau, deci *| tlt«di=S că trebuie si se mobilizeze ca să fac! grupul de elevi sa se simt! mal bine împreună. Până la sosirea verii, Oiristolfer Îşi reintrase deja În ritm. „Acum am început, de fapt, şcoala*, mi-a povestii el. „Pentru cl, îjilr-un f=l, este lucrn pe care eu l-am alei* În caml lui ChrlsmQer, nu a fost nevoie sl idenlifLcanj o problemă anume sau sl punem vreun diagnostic. Şi nici nu existaseră evenimente deosebite în viaţa lui. Cu toata acestea, şcoala devenise o problemă pentru el. A avui nevoie de o colaborare mai strânsă ţi de Înțelege» pentru a rezolva problema.

Părinţi „suficient de buni ▮1

Atunci când copilul lău prezint! dificultăţi serioase de Învăţare, nu există decât o,sipgur! persoană careţi poale ajuta cu adevăral. Acea persoana este cea ca» il poate duce tu doctor, cea care poate să discute cu Învăţătoarea, cea care poate să vorbească la telefon cu asistenta, cu pslhcped^gegul sau cu psihologul şcolar – acea persoană ești chiar tu. Părinţii ar prefere să nu dea aceste telefoane, el şi-ar dori ca totul s! fie

bine Dar atunci când ne facem curaj ca si luiin Iniţiativa, tn atei moment începem si descâlcim iţele ţi aii ne ajutam copilul; În aţele di|ie, noi îl

Întărim pe copilul nostru, dar consolidlm ţi relaţia dintre el ţl noi.

A afin în ajutorul copilului înseamnfi ţi iii întinsă mâna ţi si accepţi sprijinul din parlea altora atunci când lucrurile suni foarte dificile, £i poate tâ ar trebui s3 ţi scapi de reproşurile pe oare ţi le iaci, spunând: „Arii trebuit sa ini pot descurca singur' .sau, „Astaseînlâmplă, deoarece nn ani fost un părinte suficient de hun*.

Părinţii „suficient de huni* sunt cei oare caut! ajutor – din respect şi din iubire pentru copilul lor.

Dar dacă eu sunt cel care are dificultăţi de adaptare?

A ii adult implici datoria de a rezolva problem# pe care nu le-ai mal avut înainte. Poate cl ţi-e foarte g.teu la serviciu, poale ai probleme în dragoste, probleme cu hanii sau cu boli cere apar dintr-odeti. Poate efi limba este o bariera, deoarece le-ai mulat într-o ţarâ noua ţi, prin urmare. Iii este greu si ţii pasul cu ţcoala copilului tiu. Poate din cauza consumului esoesiv de alcool sau a substanţelor stupefiante, iţi e dificil sa fii aUluri de copilul tfiu.

Problemele tale îl pot Împiedica pe copilul tfiu sa Îţi uaiisca cnpili- ria, deoarece el trebuie sl aiM grija de tbie.

La această vfirsli, riscurile de a-l fura copiliila sunt extrem de mari. Copilul este foarte loial faţa

deţine ţi are o autonomie crescută, ceea ce U va face sa trea Îţi si ţi poatajsl il sprijine pe cel pe care il iuheţle cel mai mult

Problema «te ca ei tuci nu au maturitatea necesari ca sa fee! asta Ura sa-ţi fad lor râu.

ca interesant la oameni
din viețile lor. Atunci că
ntică. Adesea, instinctele
ea lucru din lume. Exist
Lasă-le să vină. Fii convins
torță vindecătoare și frumoa
că și tu vei face ceea ce e nec

f I I ¡
' Ï I 1
H Si £
& I

§ï s

Căminele în care totul este îmbibat de problemele părinților sunt într-un fel radioactive. Nu este așa de ușor să vezi când copilul își face rău (încercând să-și salveze părintele) și poate să treacă mult timp până când se văd efectele. Oricum, nu există nicio modalitate de a-i fura cuiva copilăria, fără să-i lași mari sechele.

Dacă tu te confrunți
coasă încât să dai na
de făcut: trebuie să c
lucrurile sunt extres
te cu asistența socia
care funcționează în
construiești familia,
A căuta ajutor (inclusiv
semn al slăbiciunii, ci e



SPRE ADOLESCENȚĂ

De regulă, totul începe astfel: dintr-odată, observi cum copilul se închide tot mai mult în sine, vezi cum îți răspunde cu propoziții din ce în ce mai scurte, până când se rezumă la un „da" sau la un „nu", de parcă s-ar închide într-o crisalidă. Un copil care știa să-și atârne haina pe cuier și să-și pună frumos ghiozdanul pe hol într-o bună zi nu mai face nimic din toate acestea. Este perioada când vei porni pe urmele hainelor aruncate peste tot, ajungând la canapeaua unde o găsești pe fiica ta bine înfofolită în timp ce urmărește la televizor ceva ce îi place. Nu mai investește niciun pic de energie în plus față de ceea ce este absolut necesar. Într-un fel, este de înțeles din partea ei - chiar înainte de pubertate, copilul își adună energia și acumulează chiar și puțină grăsime pentru marea explozie de creștere, a cărei apropiere o simte intuitiv. Creierul este într-o puternică fază de dezvoltare, iar hormonii sexuali încep să fie secretați, ceea ce duce la o experiență năucitoare și pentru copilul tău, dar și pentru anturajul lui. În această perioadă de trecere de la copilărie la adolescență aproape nimic nu pare să mai aibă sens. Reacțiile copilului ni se pot părea ciudate dacă nu înțelegem ceea ce urmează: marea schimbare fizică și psihică din perioada adolescenței.



SFÂRŞITUL Şl ÎNCEPUTUL

¡niuldesuna am fel il= părere [¿punctul dtr njprură dintre copilărie ii adolescenţa «ste un moment frumos. Eaie un fel de pantl ascendenţi. Al nu copil care este pe punctul de a se descoperi pe si ne, petlnrt lu intri tu faza finali a celui mal Lmportanl ml pe carel-al jucat vteodaii. J'oate fi frumos să intreiiîfcțti adultul din copilul tiu. Să tntreveai viaţa pe care a va duce. Tu o poţi zJiri deja?

Concomitent, eu ţtlu cl tu aceasta perioadi s-ar putea sl te îndoiești de propriile abilităţi [le părinte. În plus, vil ivea parte aţum de distanţare, de iile dificile şl de nelinişte. Atunci cfind copilul tiu va da de greu, poate *ci* o al le Intnehldaca nu cmwvi ai ficut ceva gneţit, daci nu cumva nu L-ai oferit dealul – ar ii trebuit poale si-l creţii altfel?

Dar nu este deloc sigur ci aceasta arelegitură cu tine. Unele familii SC [lescurţd mai Pinr[leeii altele ie CC privtejle parentinRul. În pliw, v-au mai timas destul aui de acum înainte pe care sl-i petreceţi Împreună. inclusiveel pe careţi străbateţi acum. 1*1 ui la douăzeci de ani, este de datoria ta al le îngrijeşti de copiii tll. Nu este prea liraăusă mai sclsimlrl unele lucruri, vă aşteaptă inel mulţi aui frumoşi înainte. Tu fl vei Influenţa mai mult decât creri, Ier copilul lâu se

va descurca mei bine decât ţl-al fi Imaginat.

Eu şliucâ vor veni zile cu bucurii ţi cu supărări, ţi multe iile în cere va trebui sl dej dovedi de multa foiţii. Dur mei ştiu că de aceşti ani o sa vi amintiţi toară viaţa. Aceşti ani vor deveni o parte din istoria familiei, din aceasta poveste pe care o trăiţi împreuna.

Daca ar fi sa numesc un singur Eucni pe care ml-aş dori .tS-l ti-ţinuţi după ce aţi citit aceasta carte, atunci acela se refera la sentimentul că voi formaţi o familie – aşa asemănători sau diferiţi cum sunteţi. Sil trăieşti laolaltă cu familia este cei mai frumos lucru ţi cea mai mare provocare pentru nof ca oameni. Indiferent daci familia ta este numeroasa sau nu, Indiferent daca e mai atipică sau daca este complet obişnuită: Rezistă! Persistă în ceea ce fad, munceşte pentru unitatea familiei tale păna în tiua în care copilul tau se mută de ucasa. Si priveşte această evoluţie cu dragoste pentru omul care creşte sub ochii tai. Poate la unele lucniriv-aţi aşteptat, poate ca unele au venit pe nepregătite; cert e ca reiullatul va ii absolut unic

Iar rezultatul sunteţi tui, mai exact familia voastră.

La (tnal vreau să lui întorc la mesajul pe care l-am exprimat la începutul cărţii. Purtaţi acest mesaj În sufletele voastre foi toţi asii care se aştern În faţa voastră, în toate intimidările prin

care veţi trece: nimfe nu este mai important declt prezenţa ta alături de copilul tău.

Astfel, pentru mulţi ani de-acuni Înainte, copilul tău (adolescent în devenire) va putea recunoaşte acest sentiment în interiorul său, spu- niudu-şl: „Nu sunt sin*ur\



MULŢUMIM TUTUROR CELOR ÎNŢELEPŢI...

Chiar când am încheiat munca la acest volum, am ailat vestea trişti câ menloml mau Jesper.îuul a murit. El va lisa o durere ţi un loc gol în suflatul meu ţi al multor altora. Ai nod când ml-am început cantorii ou cirţiie din seria Fnrem *iitgul mugiii.* ideea aceasta a foit puternic încurajata de el.

înv! d= cind ţi-u publicat caTie* topitul iau (JnmjKieni, în anul 199&, el a fost o adevlratl forţa care a schimbat viiiunea societăţii asupra copiilor, asupra educaţiei tor ţi a modului în care venim în contact cu cei mici Hilosofia lui era lunatl pe patru valori-clteie: egalitate, autenticitate, integritate ţi

rispundnrepţraonjlă. În ueelaţi limp, g susţinut tot timpul ca este de datoria adulţilor*! creeze nişte cadre bune pentru copiii lor. Conform lui Jesper, copilul nu poate sl faci altceva declt sa se conforme« dorinţelor tale, aţa cum ştie el mai bine. Tot el a susţinut ideea cfi, atunci când cadrele erau greşite, ele constituiau problema, ţi nu copilul. Iar cadrele de referinţa cad întotdeauna !n responsabilitatea adulţilor.

în drţîlţ lui JeSper, fracţiile normale ale-copiilor Erau mnieu pvisr în prim-plan. Cel nisi important era să înţelegi, nu să judeci – indiferent ca era votba despre un copil de doi ani rare nu reuşea na doarmă seu despre tui copil de cincisprezece ani care nu voie să meargă la şcoala. Soluţia lui desper era întotdeauna personala şi croită pe măsura fiecăruia. Aşa cum obişnuia să spună: „Nu este posibil să trăim împreună gjiidându-ne după aceeaşi strategie".

întotdeauna mă voi găinii ia Jes]ier ,îuu) (a la lift luplălor plin dr blândeţe. Era îndârjit, mereu În acţiune, mereu ocupai cu proiecte şi cărţi noi şl mereu ptin de căldură pentru toţi cei cane aveau nevoie de ea. în calitate de pmlestn-şi menlor, umplea cala cu prewmţa lui, asemenea unui uriaş. Dar venea În întâmpinarea experienţelor personale ale fiecăruia, ducându-şi viaţa cu mate modestie. Această combinaţie IB-a im presă un ut foarte (are. iţi putea susţine ideile, dar im sediilen niciodală mai ştiutor decât alţii. A fost mereu încrezător, a fost mereu dar în exprimare şi interesai doar de adevăr.

Influenţa lui rămâne incomensurabilă.

Eu sper că am izbutit să preiau de la el puţin curaj şi puţină modestie În cadrul acestor cărţi.

Părinţii şi copiii pe care i-am întâlnii la terapie, consiliere şi ateliere ml-au fost de mare ajutor pentru acest volum. Ei Îmi amintesc despre zilele obişnuite, despre viaţa care, În definitiv, trebuie trăită, despre problemele care există la tot pasul. Am fost inspirată, de asemenea, de profesorii de şcoală foarte dedicaţi pe care i-am întâlnit – aici mă refer la profesorii pe care i-am avut eu însămi, dar şi la cei pe care i-am cunoscut prin intermediul copiilor mei sau ăl profesiei mele. Cei mai buni da*cilî salvează vieţi. ţn fwîit «ᶠ ţp silite de ci*si, *e dlepuneo munci inţeleaţitâ ţi de calitate, astfel încât tni-aţ dori ca şl mol, adulţii, al putem vedea ţi Invâţa jnai niulle din tot ce foc aceşti dssefili plini de

Printre cei cere m-au motivat se numiri ţi specialiştii ţi teoreticienii din domeniul psihologiei. Ei alcltuiesc o categorie aparte În aceasti cane, un exemplu fiind profesorul Daniel Slegel şi perspectiva lui inestimabili asupra legăturii dintre dezvoltarea creierului ţi compor- tamenlul copiilor noţtri. Pentru toţi cei care lucrează cu copiii, este crucial slînţaEeagl faptul ci maturizarea înseamnă ceva deosebit ţi ol nu poate fi forţaţi *si* apari mal curând decât o permite ritmul fiecăruia de dezvoltare.

ţn Marea Prilanic =si»1i no larg domeniu de tere= lan? asupra tkt' voliirii şi reparlrii creierului aflat în

creştere ţi dezvoltare. Dtan Hughes este o sursl de inspiraţie pentru mine ţi pentru mulţi alţii, prin abordarea fui oneşti ţi înţeleaptă În dorinţa de a-i înţelege ţi a-i ajuta pe copii, mai ales pe cel care au cea mai mare nevoie de sprijin.

Susan Johnson, cea care a pus bazele terapiei centrate pe emoţie fEmahbrtoiFocuseif Thertrpid, mi-a ariltat cum Mul în care ne cneş- lem copilul va Influenţa decisiv modul în cane el va relaţInna cu ceilalţi, cândva deveni adult. Cu alte cuvinte, nu e deloc întâmplilor de unde venim. Apoi am mai Invâţal câ sentimentele ne aratl drumul atât înspre viitor, cât şi înspre trecut, daca le permitem si ni se dezvfiluie.

!n tgate răpirile terapeutice, dificile sau uşuare, colegul meu, psihologul Arne Jargon EJosbalcken, mi-a fosttol timpul aproape. El îinpreunlcu micuţul colectiv de psilrologi pe care l-am format Siiseam- nl infinit de muft pentru mine ţl pentru ceea ce eu întreprind. Johanne Thornas, Cammila HesinLng, Henrlette tenrfljdsen, Agrtefe Haltynjo
ţj &>sleinSyvertseH... voi aţi contribuit tu tunoşldnţele ţi reflecţiile voastre, [ie care eu le-am glorificat eu.ru un putut unei bine.

Dar cel mei mult doresc sâ- i mulţumesc fsmllied jude. Iubitului meu, tare este cel mei bun soţ ţi tuli din lume, precum ţi celur ttei copil el noştri, *cais* În Secere ii îmi dau vital inaie ţi fericire, fiecare În Jelui sau. W u aţ fi funcţionat la Tei de bine JSri voL, deoarece dragostea este cea care ne dă aripi. Iar

dragostea uiea sunteţi vai.

O SCURTĂ BIBLIOGRAFIE

pantru cai car* doresc ţi dtaaţci mai muJt

EpsWivDwid C2D19>:

Range, wvny ■SeiwaiSjJs IWtaM\pft ir? *ă* SfwoWMf *Wortti.*

Hughes. Can >: Z m I Zi: fornilfeg a
CfcWd airii FmoNonaJ and Sctijvuurji DilWniUiM.

Jdihnwn, ŞyţwiM.i2QiP>;
Tewto fltofvmnttfW fir» prKffti (Editura Trtfl.

CqpDui fJu cwnwieni ifEflirf* Un'rrtfö,

Juul, Jaspar (2DIB]c Santrts DmI» md
skUsnttuar i'Col mai' Bun *Mfatoj-* ai copMufcü *fă ätvoffl*


Nordanger, Dag Øystein, Hanne Cecilie Braarud (2017).
Utviklingstraumer: Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi

(Traume din perioada de dezvoltare a copilului. Reglarea, conceptul-cheie în noua psihologie a traumei)

Seligman, Martin E. P. (2018).
Copilul optimist (Editura Humanitas).

Bryson, Tina Payne; Daniel J. Siegel (2012).
Creierul copilului tău (Editura For You).

Sunderland, Margot (2015).
Conversations That Matter: Talking with Children and Teenagers